

平成30年

8月

## デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金
			1	2	3
A m			ウェルネス体操（座位） 自由空間	健康チェック ウェルネス体操（中級） 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間 すたみな&八食
P m			温泉へ行こう！ （一本木沢温泉） テーブルゲーム	合同軽スポーツ ・ゲーゴルフゲーム ・ラケットテニス ・ストレッチ	まったりティータイム
ナイト・プログラム			自由空間	自由空間	自由空間
	6	7	8	9	10
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間 卓球部練習	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操（座位） 自由空間	健康チェック ウェルネス体操（中級） 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間
P m	DNC軽スポーツ ・ターゲットペタンク ソフトバレー練習	「チェアエアロビ教室」 （DC棟） 散歩 フットサル	しまむら買い物外出  自由空間	合同軽スポーツ ・カラーリング ・バドミントン ・飾り作り	まったりティータイム
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間・体育館スポーツ	自由空間	自由空間	夕暮れ買い物外出
	13	14	15	16	17
A m	お盆休み	お盆休み	ウェルネス体操（座位） 自由空間	健康チェック ウェルネス体操（中級） 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間
P m			金融機関巡り （社会資源プログラム） 自由空間	合同軽スポーツ ・座ってボン ・卓球 ・飾り作り	温泉に行こう！ （一本木沢温泉） まったりティータイム
ナイト・プログラム			自由空間	自由空間	自由空間
	20	21	22	23	24
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間 卓球部練習	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操（座位） 自由空間	健康チェック ウェルネス体操（中級） 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間
P m	DNC軽スポーツ ・ドッチビー ソフトバレー練習試合	「ヨガ教室」 （DNC棟） フットサル	レクリエーション	合同軽スポーツ ・ペタンク ・ラケットテニス ・書道教室	まったりティータイム
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間・体育館スポーツ
	27	28	29	30	31
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間 卓球部練習	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操（座位） 自由空間	健康チェック ウェルネス体操（中級） 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間
P m	DNC軽スポーツ ・ゲーゴルフゲーム ソフトバレー練習	「ピラティス教室」 （DC棟） 散歩 フットサル	クリーンタイム	合同軽スポーツ ・スカットボール ・ソフトバレー ・飾り作り	温泉へ行こう！ （一本木沢温泉） まったりティータイム
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間