

平成30年

11月

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金		
	/			1	2		
A m						健康チェック ヤングマン体操 自由空間	ミーティング 自由空間 東北温泉外出行事
P m						合同軽スポーツ 1) エンジョイバスラリー 2) カローリング	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		
	5	6	7	8	9		
A m	ヤングマン体操 自由空間	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操（初級） 自由空間	健康チェック ヤングマン体操 自由空間	ミーティング サザエさん体操 自由空間		
P m	DNC軽スポーツ ・ターゲットパタンク ソフトバレー部練習	ヨガ教室（DC棟） 体操タイム フットサル	健康クラブ 脳トレ	軽スポーツ ・スカットボール ・座ってボン	ゆめ色リハーサル 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・体育館スポーツ	自由空間	自由空間		
	12	13	14	15	16		
A m	ウェルネス体操（中級） 自由空間	ラジオ体操 自由空間	サザエさん体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操（初級） 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 ・カローリング ソフトバレー部練習	チェアエアロビ教室（DC棟） 脳トレ フットサル	温泉へ行こう！ （モリランド） 自由空間	合同軽スポーツ 1) バトミントン 2) パタンク 3) 季節の飾り作り	演劇発表		
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	夕暮れ買い物（パワーズU）		
	19	20	21	22	23		
A m	サザエさん体操 自由空間	ウェルネス体操（中級） 自由空間	ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操（初級） 自由空間	勤労感謝の日		
P m	DNC軽スポーツ ・スカットボール ソフトバレー部練習	ヨガ教室（DNC棟） フットサル	調理実習	合同軽スポーツ 1) ソフトバレー 2) ゲーゴルゲーム			
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		
	26	27	28	29	30		
A m	ラジオ体操 自由空間	サザエさん体操（立位） 自由空間	ウェルネス体操（中級） 自由空間	健康チェック ラジオ体操 自由空間	ミーティング サザエさん体操（座位） 自由空間		
P m	DNC軽スポーツ ・パタンク ソフトバレー部練習	ピラティス教室（DC棟） 脳トレ フットサル	クリーンタイム	合同軽スポーツ 1) ラケットテニス 2) ドッチビー	温泉へ行こう （紅葉の湯） 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		