

平成30年

10月

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
A m	ヤングマン体操 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（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（立位） 自由空間
P m	DNC軽スポーツ ・輪投げ ソフトバレー練習	ヨガ教室（DC棟） 散歩 フットサル	DNC 軽スポーツ大会	合同スポーツ 1) バドミントン 2) ドッチビー	ゆったりティータイム 温泉へ行こう！ 《紅葉の湯》
ナイト・プログラム	どさ！湯さ！ （ポニー温泉）	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間
	8	9	10	11	12
A m	体育の日	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 DC農園	ミーティング ウェルネス体操（中級） 自由空間
P m		エアロビ教室（DC棟） 脳トレ フットサル	健康クラブ 歯科講話 《口腔ケアについて》	合同スポーツ 1) フライングディスク 2) ペタンク 3) 飾り作り	ゆったり 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	どさ！湯さ！ （十和田温泉）
	15	16	17	18	19
A m	ヤングマン体操 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（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（立位） 自由空間
P m	パークゴルフ大会 & 駒っこだろ ソフトバレー練習	ヨガ教室（DNC棟） 散歩 フットサル	テーブルゲーム	合同スポーツ 1) エンジョイバスラリー 2) ゲーゴルフゲーム	ゆったり ティータイム 温泉へ行こう！ 《一本木沢温泉》
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
	22	23	24	25	26
A m	ヤングマン体操 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（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 ウェルネス体操（中級） 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	ウォーキング 脳トレ フットサル	健康クラブ レクリエーション	合同スポーツ 1) ソフトバレー 2) ターゲットペタンク 3) ポッチャ（DC）	ゆったり ティータイム
ナイト・プログラム	自由空間	どさ！湯さ！ （ポニー温泉）	自由空間・体育館スポーツ	自由空間	夕暮れ買い物 （ユニバース西）
	29	30	31		
A m	ヤングマン体操 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（初級） 自由空間	・ナイトプログラムに、 《どさ！湯さ！ツアー》があります。 ・今月は、ゆめ色フェスティバルの 練習があります。	
P m	DNC軽スポーツ ・カローリング ソフトバレー練習	ピラティス教室（DC棟） 体操タイム フットサル練習	クリーンタイム		
ナイト・プログラム	どさ！湯さ！ （十和田温泉）	自由空間	自由空間		