

平成30年

12月

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
A m	創立記念日 (お休み)	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 ウェルネス体操（座位） 自由空間 農園お疲れ様会	ミーティング ウェルネス体操（中級） 自由空間
P m		ヨガ教室（DC棟） 体操タイム フットサル	生活習慣病セミナー	DNC軽スポーツ 輪投げ	ゆったりティータイム 夕暮れ買い物ツアー （しまむら周辺）
ナイト・プログラム		自由空間	自由空間	自由空間	自由空間
	10	11	12	13	14
A m	ウェルネス体操（座位） 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 ウェルネス体操（座位） 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 ・ポッチャ風ゲーム ソフトバレー練習	エアロビ教室（DC棟） 脳トレ フットサル	自由空間 温泉へ行こう！ （一本木沢温泉）	合同軽スポーツ ・卓球 ・カローリング ・クリスマス飾り作り	ゆったりティータイム 金融機関巡り
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
	17	18	19	20	21
A m	ウェルネス体操（座位） 自由空間 体育館ワックスがけ	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 ウェルネス体操（座位） 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 ・ペタンク ソフトバレー練習	ヨガ教室（DNC棟） 脳トレ フットサル	正月飾り作り & 年賀状書き	合同軽スポーツ ・ソフトバレー ・ゲーゴルゲーム ・書道教室	クリスマス&忘年会
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	クリスマス会 延長戦
	24	25	26	27	28
A m	振替休日	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 ウェルネス体操（座位） 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		ピラティス教室（DC棟） 体操タイム フットサル	自由空間 温泉へ行こう！ （紅葉の湯）	年末大掃除	ゆったりティータイム 年末買い物ツアー （イオン+和田）
ナイト・プログラム		自由空間	自由空間	自由空間	自由空間
	31				
	年末年始休業 （1月3日まで）				