

平成31年

1月

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
A m	/	正月休み	正月休み	正月休み	ミーティング ラジオ体操 自由空間
P m					まったりティータイム
ナイト・プログラム					自由空間
	7	8	9	10	11
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ウェルネス体操（座位） 自由空間	新年会	健康チェック サザエさん体操（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 ペタンク 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		DNC軽スポーツ スカットボール	まったりティータイム 抱負書き
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	どさ!湯さ!（ポニー温泉）	自由空間
	14	15	16	17	18
A m	成人の日	ウェルネス体操（座位） 自由空間	ウェルネス体操（中級） 自由空間	健康チェック サザエさん体操（中級） 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間
P m		ウォークエアロビ教室 （DC棟） 体操タイム フットサル	脳トレ テーブルゲーム	合同軽スポーツ ターゲットペタンク（DC） ポッチャ	ま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		自由空間	自由空間	自由空間	自由空間
	21	22	23	24	25
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ウェルネス体操（座位） 自由空間	ウェルネス体操（中級） 自由空間	健康チェック サザエさん体操（中級） 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間 ストップ王決定戦（予選）
P m	軽スポーツ ゲーゴルゲーム ソフトバレー部練習	ヨガ教室 （DNC棟） 脳トレ フットサル	自由空間 温泉へ行こう！ （紅葉の湯）	合同軽スポーツ フライングディスク 座ってポン	まったりティータイム ストップ王決定戦（決勝）
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
	28	29	30	31	/
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ウェルネス体操（座位） 自由空間	ウェルネス体操（中級） 自由空間	健康チェック サザエさん体操（中級） 自由空間	
P m	軽スポーツ カローリング ソフトバレー部練習	ピラティス教室 （DC棟） 体操タイム フットサル	クリーンタイム	自由空間 夕暮れ買い物ツアー （ユニバース東）	
ナイト・プログラム	どさ!湯さ!（+和田温泉）	自由空間	自由空間	自由空間	