

平成31年

2月

## デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金
A m	/				1
P m					ミーティング ラジオ体操 調理実習 (恵方巻作り)
ナイト・プログラム					まったりティータイム
	4	5	6	7	8
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(中級) 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 ラジオ体操 自由空間
P m	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 フットサル練習	バレンタイン レクリエーション	合同軽スポーツ 1) ポッチャ 2) ドッチビー	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	自由空間
	11	12	13	14	15
A m	建国記念日	ラジオ体操 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(座位) 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間
P m		エアロビ教室(DC棟) 脳トレ フットサル練習	バレンタイン 大間ジロー演奏会	合同軽スポーツ 1) 卓球バレー 2) パタンク	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	どさ!湯さ!(ポニー温泉)	夕暮れ買い物外出
	18	19	20	21	22
A m	ウェルネス体操(初級) 自由空間 ソフトバレー部練習	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操(中級) 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 ラジオ体操 自由空間
P m	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) フットサル練習	紙芝居	合同軽スポーツ 1) フライングディスク 2) 座ってポン 3) 飾り作り(DN)	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	自由空間
	25	26	27	28	/
A m	ウェルネス体操(初級) 自由空間	ラジオ体操 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(座位) 自由空間	
P m	軽スポーツ ゲーゴルゲーム ソフトバレー部練習	ピラティス教室 (DC棟) 体操タイム フットサル練習	クリーンタイム	合同軽スポーツ 1) カローリング 2) 書道教室 3)	
ナイト・プログラム	自由空間	どさ!湯さ!(十和田温泉)	自由空間	自由空間	