

平成31年

3月

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金
A m	※今月のクリーンタイムは 人数の多い日に抜き打ちで行います！				1
P m					ミーティング ウェルネス体操(初級) 自由空間
ナイト・プログラム					温泉へ行こう (一本木沢温泉) まったりティータイム 自由空間
	4	5	6	7	8
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(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 ウェルネス体操(初級) 自由空間
P m	ひな祭り レクリエーション 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	テーブルゲーム	合同軽スポーツ 1) 体幹リセットダイエット 2) ゲーゴルゲーム	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	どさ!湯さ!(ポニー温泉)	自由空間
	11	12	13	14	15
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(中級) 自由空間	健康チェック ラジオ体操 調理実習	ミーティング ウェルネス体操(初級) 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	エアロビ教室(DC棟) 体操タイム フットサル練習	ホワイトデー レクリエーション	自由空間	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	夕暮れ買い物・自由空間	自由空間
	18	19	20	21	22
A m	ウェルネス体操(座位) 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(中級) 自由空間	春 分 の 日	ミーティング ウェルネス体操(初級) 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) 体操タイム 脳トレ フットサル練習	座ってポン		カラオケ大会
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	どさ!湯さ!(十和田温泉)		自由空間
	25	26	27	28	29
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(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 ウェルネス体操(初級) 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 フットサル練習	季節の飾り作り	合同軽スポーツ 1) パタンク 2) 書道教室 3) 座ポン	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