



デイケアカレンダー 令和8年3月



	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日	日 8日
午前	トランプ 麻雀	卓球 ちょっとフィット	スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字	ミーティング 健康体操	塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン相談 スマホ相談		
昼食							
午後 ①	歌声喫茶 Wii	脳トレ	工作	手芸 パズル プラモデル	音楽鑑賞 Wii	3/7(土) サウナの日 (さうなのひ)	
午後 ②			ウォーキング		ダンベル体操		
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
午前	テーブルゲーム	卓球 ちょっとフィット	スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字	ミーティング 健康体操	塗り絵・ドリル・ペン字	ホワイデー	
昼食							
午後 ①	ゲートボール	キウイクラブ (マインドフルネス)	カラオケ(外出) (工作)	手芸・パズル プラモデル	レクリエーション	3/14(土) ホワイトデー (ほわいとデー)	
午後 ②			ウォーキング	映画鑑賞	ダンベル体操		
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
午前	トランプ 麻雀	卓球 ちょっとフィット	スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字	ミーティング 健康体操	春分の日		無料健康相談
昼食							
午後 ①	歌声喫茶 Wii	脳トレ	工作	手芸・パズル プラモデル			
午後 ②	作品展						
	デイケア作品展 身体計測(一週間)						
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
午前	テーブルゲーム (人生ゲーム)	卓球 ちょっとフィット	スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字	ミーティング 健康体操	塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン相談 スマホ相談		
昼食							
午後 ①	ゲートボール	話そう会	工作	手芸・パズル プラモデル	合唱 Wii	3/29(日) マリモ記念日 (まりもきねんび)	
午後 ②			ウォーキング	映画鑑賞	ダンベル体操		
	30日	31日	3月 弥生 March		3月になりました。先日から一気に暖かくなって春の足音が近づいてきましたね♪ さあ今月も元気に活動していきましょう♪		
午前	トランプ 麻雀	卓球 ちょっとフィット					
昼食							
午後 ①	歌声喫茶 Wii	キウイクラブ (特性の把握)					
午後 ②							

* 予定は急に変更になる場合があります。ご了承ください。
 * 各プログラムへの参加は一部を除き自由です。
 * プログラムの主な目的
 ・対人交流の練習 ・集中力Up
 ・対処方法を学ぶ ・体力Up ...など様々です。
 ※プログラム以外の活動についてはスタッフにご相談下さい。

1日の流れ

9:30 開所	12:10~12:40 昼食プログラム
10:15 ラジオ体操	12:40~ 踏み台昇降
10:20 朝礼	13:30~ 午後プログラム①
10:30~11:30 午前プログラム	14:30~ 午後プログラム②
11:50~12:00 ダンス	15:40~16:00 終礼