

## デイケア

## 2026年1月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
明けましておめでとうございます。 今年もよろしくお願ひいたします。						
4	5	6	7	8	9	10
◆音楽鑑賞 ▲環境整備(体を動かそう) ゲートボール * 防災の話 映画鑑賞 モルック(ペルット) 塗り絵・写絵 初詣	▲園芸 ▲動画で運動 ペタンク * 心と体について	▲環境整備(体を動かそう) ペタンク 塗り絵・写絵教室 * 心と体について	みんなで話そう ▲軽スポーツ 映画鑑賞 らくがきクラブ ●ものづくり * ◎就労準備プログラム 音楽鑑賞 モルック(ペルット)	▲環境整備(体を動かそう) 音楽セッション ペタンク ■新聞スクラップ リズム音楽 * 講義 ゲートボール		
11	12	13	14	15	16	17
成人の日		▲園芸 ▲動画で運動 ペタンク * 心と体について	▲環境整備(体を動かそう) ペタンク 塗り絵・写絵教室 * 心と体について	みんなで話そう ▲軽スポーツ 映画鑑賞 らくがきクラブ ●ものづくり * ◎就労準備プログラム 音楽鑑賞 モルック(ペルット)	▲環境整備(体を動かそう) 音楽セッション ペタンク ■新聞スクラップ リズム音楽 * 講義 ゲートボール	
18	19	20	21	22	23	24
◆音楽鑑賞 ▲ロング散歩(体を動かそう) ゲートボール * 防災の話 ■今日のミッション モルック(ペルット) パソコン教室 ▲環境整備(体を動かそう)	▲園芸 ▲動画で運動 ペタンク * 心と体について	▲環境整備(体を動かそう) ペタンク 塗り絵・写絵教室 * 心と体について	みんなで話そう ▲軽スポーツ 映画鑑賞 らくがきクラブ ●ものづくり * ◎就労準備プログラム 音楽鑑賞 モルック(ペルット)	▲環境整備(体を動かそう) 音楽セッション ペタンク ■新聞スクラップ リズム音楽 * 講義 ゲートボール		
25	26	27	28	29	30	31
音楽セッション ▲ロング散歩(体を動かそう) ゲートボール * 防災の話 ■今日のミッション モルック(ペルット) パソコン教室 ▲環境整備(体を動かそう)	▲園芸 ▲動画で運動 ペタンク * 心と体について	▲環境整備(体を動かそう) ペタンク 塗り絵・写絵教室 * 心と体について	みんなで話そう ▲軽スポーツ 映画鑑賞 らくがきクラブ ●ものづくり * ◎就労準備プログラム 音楽鑑賞 モルック(ペルット)	▲環境整備(体を動かそう) 音楽セッション ペタンク ■新聞スクラップ リズム音楽 * 講義 ゲートボール		

1日のスケジュール	
08:55~	開場
09:05~	ミーティング
09:10~	ラジオ体操
09:25~	ストレッチ
09:30~	体幹体操
09:45~	散歩/しもやぎ体操
10:00~	午前プログラム
11:00~	散歩/動画の時間
11:40~	昼食
12:10~	昼休み
12:45~	しもやぎ体操
13:00~	午後プログラム
14:15~	散歩
14:30~	点呼
14:35~	ラジオ体操
14:45~	ミーティング

★:該当者のみ ◎:就労を目指している方 ●:デイケアに通所されたばかりの方に特におすすめです。◆:少人数のグループです(8名まで) \*:講義

▲のついているプログラムは動きやすい恰好、汚れてもよい恰好で参加してくださいね。■はお話をしながら行っています。

●:プログラムやルールの変更がある場合があります。随時連絡しますので、ミーティングで確認をお願いします。

( ) 内のプログラムは雨天時に実施予定です。

プログラムは3名以下の場合は実施しないことがあります。