

# デイケア

# 2026年4月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			▲環境整備(体を動かそう) ペタンク 塗り絵・写経教室 *心と体について ゲートボール ■今日のミッション 音楽鑑賞 ▲ロング散歩(体を動かそう)	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 ▲ロング散歩(体を動かそう) *講義 ゲートボール	
5	6	7	8	9	10	11
	◆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) 塗り絵・写経教室 カラオケ ゲートボール	▲環境整備(体を動かそう) ペタンク 塗り絵・写経教室 *心と体について ゲートボール ■今日のミッション 音楽鑑賞 ▲ロング散歩(体を動かそう)	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 ▲ロング散歩(体を動かそう) バーチャル散歩 ゲートボール	
12	13	14	15	16	17	18
	◆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) 塗り絵・写経教室 カラオケ ゲートボール	▲環境整備(体を動かそう) ペタンク 塗り絵・写経教室 *心と体について ゲートボール ■今日のミッション 音楽鑑賞 ▲ロング散歩(体を動かそう)	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 ▲ロング散歩(体を動かそう) *講義 ゲートボール	
19	20	21	22	23	24	25
	◆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) 塗り絵・写経教室 カラオケ ゲートボール	▲環境整備(体を動かそう) ペタンク 塗り絵・写経教室 *心と体について ゲートボール ■今日のミッション 音楽鑑賞 ▲ロング散歩(体を動かそう)	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 ▲バドミントン おたのしみ♥ ゲートボール	
26	27	28	29	30		
	◆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) 塗り絵・写経教室 カラオケ ゲートボール	<h2 style="font-size: 2em;">昭和の日</h2>		感染症の話 ▲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)	

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名以下の場合には実施しないことがあります。