デイケア　　2026年11月　月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	音楽鑑賞 ▲ロング散歩（体を動かそう） ゲートボール ■今日のミッション	文化の日	▲環境整備（体を動かそう） ゲートボール ■机上作業 ■今日のミッション	みんなで話そう ▲軽スポーツ 映画鑑賞 ■机上作業	▲環境整備（体を動かそう） 音楽セッション みんなで話そう ■新聞スクラップ	
	＊防災の話 モルック（ペルット） 机上作業 ▲環境整備（体を動かそう）		ペタンク ●なんでも工房 音楽鑑賞 ▲ロング散歩（体を動かそう）	●ものづくり ＊◎就労準備プログラム 音楽鑑賞 モルック or ゲートボール	リズム音楽 ▲ロング散歩（体を動かそう） ＊講義 ゲートボール	
8	9	10	11	12	13	14
	音楽鑑賞 ▲ロング散歩（体を動かそう） ゲートボール ■今日のミッション	▲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） ゲートボール ■机上作業 ■今日のミッション	みんなで話そう ▲軽スポーツ 映画鑑賞 ■机上作業	▲環境整備（体を動かそう） 音楽セッション みんなで話そう ■新聞スクラップ	
	＊防災の話 モルック（ペルット） 机上作業 ▲環境整備（体を動かそう）	▲環境整備（体を動かそう） ■机上作業 カラオケ ゲートボール	ペタンク ●なんでも工房 音楽鑑賞 ▲ロング散歩（体を動かそう）	●ものづくり ＊◎就労準備プログラム 音楽鑑賞 モルック or ゲートボール	リズム音楽 ▲ロング散歩（体を動かそう） ＊講義 ゲートボール	
15	16	17	18	19	20	21
	音楽鑑賞 ▲ロング散歩（体を動かそう） ゲートボール ■今日のミッション	▲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） ゲートボール ■机上作業 ■今日のミッション	みんなで話そう ▲軽スポーツ 映画鑑賞 ■机上作業	▲環境整備（体を動かそう） 音楽セッション みんなで話そう ■新聞スクラップ	
	＊防災の話 モルック（ペルット） 机上作業 ▲環境整備（体を動かそう）	▲環境整備（体を動かそう） ■机上作業 カラオケ ゲートボール	ペタンク ●なんでも工房 音楽鑑賞 ▲ロング散歩（体を動かそう）	●ものづくり ＊◎就労準備プログラム 音楽鑑賞 モルック or ゲートボール	リズム音楽 ▲ロング散歩（体を動かそう） ＊講義 ゲートボール	
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日	▲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） ゲートボール ■机上作業 ■今日のミッション	みんなで話そう ▲軽スポーツ 映画鑑賞 ■机上作業	▲環境整備（体を動かそう） 音楽セッション みんなで話そう ■新聞スクラップ	
		▲環境整備（体を動かそう） ■机上作業 カラオケ ゲートボール	ペタンク ●なんでも工房 音楽鑑賞 ▲ロング散歩（体を動かそう）	●ものづくり ＊◎就労準備プログラム 音楽鑑賞 モルック or ゲートボール	リズム音楽 ▲バドミントン おたのしみ ゲートボール	
29	30					
	音楽鑑賞 ▲ロング散歩（体を動かそう） ゲートボール ■今日のミッション	8月から入れ替えていた音楽セッションと音楽鑑賞を 今月より元に戻します。よろしくお願いいたします。				
	＊防災の話 モルック（ペルット） 机上作業 ▲環境整備（体を動かそう）					

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/棒体操
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。