

# 大手町クリニック☆デイケア予定表

令和5年11月

月		火		水		木		金	
AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
				1		2		3	
				マインドフルネス	自主活動	選択活動		文化の日	
				IMR(若者)	自主活動				
6		7		8		9		10	
個人アセスメント	スポーツ (ソフトバレー)	ウォーキング	個人アセスメント	体幹トレーニング	個人アセスメント	選択活動		ウォーキング	個人アセスメント
	映画同好会	ストレッチ!	自主活動 IMR		自主活動 IMR(若者)	自主活動		ストレッチ!	自主活動
13		14		15		16		17	
自主活動	スポーツ (ソフトバレー)	ウォーキング	音楽鑑賞会	ウォーキング	DVD鑑賞 極主夫道	選択活動		ウォーキング	カラオケ
	映画同好会	ストレッチ!	IMR	ストレッチ!	自主活動 IMR(若者)	自主活動		ストレッチ!	自主活動
20		21		22		23		24	
全体ミーティング	スポーツ (ソフトバレー)	ウォーキング	アニメ鑑賞会	料理	自主活動	勤労感謝の日		ウォーキング 香貫山	みんなで 話そう!
	映画同好会	ストレッチ!	自主活動	創作 読書	IMR(若者)			ストレッチ!	
27		28		29		30			
クイズ大会 頭の体操	新作DVD鑑賞	ウォーキング	こころの元気を 読もう	流行りもの 倶楽部	自主活動	選択活動			
		ストレッチ!	IMR		IMR(若者)	自主活動			

\* プログラムは当日の天候等で変更することもあります。

\* プログラム中の電話はなるべくご遠慮ください。