

# 2025年 10月 プログラム予定表

大手町クリニックデイケア  
TEL: 055-962-7371  
090-9944-2742

\* プログラムは、天候等で変更することがあります。  
\* プログラム中の電話はなるべくご遠慮ください。

曜日	月	火	水	木	金
日付	※木曜日もデイケアが開始になります。 ※プログラムの変更があります。 ※体育館での運動は体育館履きが必要です。		1	2	3
午前			茶話会 (お薦めの食べ物)	自主活動	ウォーキング ストレッチ
午後			カラオケ 自主活動/IMR	リラクゼーション	美文字にチャレンジ
日付	6	7	8	9	10
午前	個人アセスメント	個人アセスメント 自主活動	料理 読書/創作	個人アセスメント 自主活動	図書館 ストレッチ
午後	ジム/ウォーキング (体育館) 映画同好会	スポーツ (ソフトバレー) ストレッチ	個人アセスメント 自主活動/IMR	リラクゼーション	個人アセスメント 自主活動
日付	13	14	15	16	17
午前	スポーツの日	呼吸を整えよう マインドフルネス他	世界を味わおう	自主活動	ウォーキング ストレッチ
午後		スポーツ (ソフトバレー) ストレッチ	ドラマ鑑賞/自主活動 IMR	リラクゼーション	新作DVD鑑賞
日付	20	21	22	23	24
午前	コグトレ	自主活動	自主活動 IMR	自主活動	図書館 ストレッチ
午後	ジム/ウォーキング (体育館) 映画同好会	スポーツ (ソフトバレー) ストレッチ	本を紹介しよう	リラクゼーション	みんなで 話そう
日付	27	28	29	30	31
午前	全体ミーティング	自主活動 アニメ鑑賞会	自主活動 IMR	自主活動	ウォーキング ストレッチ
午後	栄養講座	スポーツ (ソフトバレー) ストレッチ	時事ネタを探そう	リラクゼーション	自主活動