

2025年 10月 プログラム予定表

* 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。

大手町クリニックデイケア

TEL: 055-962-7371

090-9944-2742

曜日	月	火	水	木	金
日付			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					
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