

2026年 1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	5	6	7	8	9
午前	個人アセスメント	個人アセスメント 自主活動	初詣（日枝神社）	個人アセスメント 自主活動	ウォーキング ストレッチ
午後	ジム/ウォーキング（体育館） 映画同好会	初詣（浅間神社）	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	12	13	14	15	16
午前	成人の日	アニメ鑑賞 自主活動	ゲーム大会	自主活動	図書館 ストレッチ
午後		スポーツ（ソフトバレー） ストレッチ	自主活動／ドラマ鑑賞 IMR	リラクゼーション	みんなで 話そう
日付	19	20	21	22	23
午前	自主活動	カラオケ 自主活動	料理 創作・読書	自主活動	ウォーキング 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	お薬講座	リラクゼーション	新作DVD鑑賞
日付	26	27	28	29	30
午前	全体ミーティング	コグトレ	世界を味わおう	自主活動	図書館 ストレッチ
午後	ウォーキング 映画同好会	スポーツ（ソフトバレー） ストレッチ	デイケアレク練習	リラクゼーション	音楽鑑賞会