

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	初詣（日枝神社）	個人アセスメント	ウォーキング	
		自主活動		自主活動	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	リラクゼーション	個人アセスメント	
			IMR		自主活動	
日付	12	13	14	15	16	
午前	成人の日	アニメ鑑賞	ゲーム大会	自主活動	図書館	
		自主活動			ストレッチ	
午後		スポーツ（ソフトバレー）	自主活動／ドラマ鑑賞	リラクゼーション	みんなで話そう	
		ストレッチ	IMR			
日付	19	20	21	22	23	
午前	自主活動	カラオケ	料理	自主活動	ウォーキング	
		自主活動	創作・読書		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）	お薬講座	リラクゼーション	新作DVD鑑賞	
		ストレッチ				
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	スポーツ（ソフトバレー）	デイケアレク練習	リラクゼーション	音楽鑑賞会	
	映画同好会	ストレッチ				