

# 2026年 3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

曜日	月	火	水	木	金
日付	2	3	4	5	6
午前	個人アセスメント	個人アセスメント 自主活動	料理	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	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	9	10	11	12	13
午前	自主活動	アニメ鑑賞会 自主活動	こころの元気を読もう	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	自主活動 IMR	リラクゼーション	カラオケ 自主活動
日付	16	17	18	19	20
午前	音楽鑑賞会	クイズ大会	茶話会 (春に関すること)	自主活動	春分の日
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	ドラマ鑑賞/自主活動 IMR	リラクゼーション	
日付	23	24	25	26	27
午前	全体ミーティング	自主活動	トランプ大会	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	自主活動 IMR	リラクゼーション	みんなで話そう
日付	30	31	* 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。		
午前	自主活動	呼吸を整えよう&ツボ押し			
午後	ジム/ウォーキング (体育館) 映画同好会	ウォーキング ストレッチ			