

2026年 9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		1	2	3	4
午前		こころの元気を読もう	マインドフルネス ツボ押し	自主活動	ウォーキング（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 IMR	リラクゼーション	コグトレ
日付	7	8	9	10	11
午前	個人アセスメント	個人アセスメント 自主活動	料理 創作・読書	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	14	15	16	17	18
午前	全体ミーティング	カラオケ 自主活動	コミュニケーションについて	自主活動	ウォーキング（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	お薬講座
日付	21	22	23	24	25
午前	敬老の日	国民の休日	秋分の日	自主活動	ウォーキング ストレッチ
午後				リラクゼーション	みんなで話そう
日付	28	29	30		
午前	ストレッチ＆ゲーム	アニメ鑑賞会 自主活動	世界を味わおう		
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	自主活動／ドラマ鑑賞 IMR		

* 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下さい