

2026年 10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	* 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。			1	2
午前				自主活動	ウォーキング（図書館） ストレッチ
午後				リラクゼーション	美文字にチャレンジ
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	料理 読書/創作	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	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	スポーツの日	スポーツ（ソフトバレー） ストレッチ	ドラマ鑑賞会 自主活動	自主活動	ウォーキング（図書館） ストレッチ
午後		栄養講座	本を紹介しよう	リラクゼーション	新作DVD鑑賞
日付	19	20	21	22	23
午前	自主活動	アニメ鑑賞会 自主活動	時事ネタを探そう	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	自主活動 カラオケ	リラクゼーション	みんなで 話そう
日付	26	27	28	29	30
午前	全体ミーティング	コグトレ	コミュニケーション	自主活動	ウォーキング（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	音楽鑑賞会	リラクゼーション	自主活動