# 2026年 11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 | 自主活動 | 文化の日 | 料理<br>読書/創作 | 自主活動 | ウォーキング<br>ストレッチ |
| 午後 | ジム/ウォーキング（体育館）<br>映画同好会 | | 自主活動 | リラクゼーション | カラオケ<br>自主活動 |
| 日付 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 午前 | 個人アセスメント | 個人アセスメント<br>自主活動 | 個人アセスメント<br>自主活動 | 個人アセスメント<br>自主活動 | ウォーキング（図書館）<br>ストレッチ |
| 午後 | ジム/ウォーキング（体育館）<br>映画同好会 | スポーツ（ソフトバレー）<br>ストレッチ | ドラマ鑑賞会<br>自主活動 | リラクゼーション | 個人アセスメント<br>自主活動 |
| 日付 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 午前 | 全体ミーティング | 自主活動<br>アニメ鑑賞会 | 流行りもの倶楽部 | 自主活動 | 秋風祭り参加<br>ストレッチ |
| 午後 | ジム/ウォーキング（体育館）<br>映画同好会 | スポーツ（ソフトバレー）<br>ストレッチ | トランプ大会 | リラクゼーション | みんなで<br>話そう |
| 日付 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 午前 | 勤労感謝の日 | 音楽鑑賞会 | 世界を味わおう | 自主活動 | ウォーキング（図書館）<br>ストレッチ |
| 午後 | | ウォーキング<br>ストレッチ | こころの元気を読もう | リラクゼーション | 新作DVD鑑賞 |
| 日付 | 30 | | | | |
| 午前 | コグトレ | | | | |
| 午後 | ジム/ウォーキング（体育館）<br>映画同好会 | | | | |

＊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。