2026年 １２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

＊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。

曜日	月	火	水	木	金
日付		1	2	3	4
午前		アニメ鑑賞会 自主活動	美文字にチャレンジ	自主活動	ウォーキング ストレッチ
午後		スポーツ（ソフトバレー） ストレッチ	茶話会 （年末の過ごし方）	リラクゼーション	ゲーム大会
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	個人アセスメント 自主活動	個人アセスメント 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	コグトレ	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	カラオケ 自主活動	こころの元気を読もう	料理 読書/創作	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	ドラマ鑑賞会 自主活動	リラクゼーション	みんなで 話そう
日付	21	22	23	24	25
午前	全体ミーティング 大掃除（靴・掃除道具入れ）	大掃除 （棚・ロッカー）	大掃除 （台所回り）	大掃除 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	大掃除 （台所回り）	リラクゼーション	大掃除 （本棚等）
日付	28	29	＊１月は4日（月）から始まります。 ＊年末年始、体調に気を付けてお過ごしください。		
午前	ツボ押し	ウォーキング ストレッチ			
午後	ウォーキング 映画同好会	栄養講座			