

# 2026年 1月 デイケアえれも 月間予定表

記載されているプログラム以外のものもありますので、気軽にご相談ください

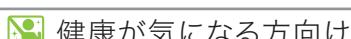
日	月	火	水	木	金	土
	29	30	31	1	2	3
午前			2026	あけましておめでとうございます 今年のデイケアは1月5日より開始です		
午後						
	4	5	6	7	8	9
午前		創作	軽スポーツ (ペタボード)	ストレッチ	創作	ゲーム会 (フリスビー)
午後		鑑賞会	共同制作	ゲーム会 (ウノ・トランプ)	ゲーム会 (すごろく)	百人一首
	11	12	13	14	15	16
午前		成人の日	ゲーム会 (アーチェリー)	軽スポーツ (スカットボール)	ストレッチ	俳句会
午後			共同制作	創作	鑑賞会	共同制作
	18	19	20	21	22	23
午前		魚釣り	軽スポーツ (風船バスケット)	ストレッチ (棒体操)	軽スポーツ (的当て)	ごろごろ体操
午後		ゲーム会 (フリスビー)	鑑賞会	共同制作	健康チェック	軽スポーツ (ペタボード)
	25	26	27	28	29	30
午前		軽スポーツ (スカットボール)	共同制作	ゲーム会 (アーチェリー)	ストレッチ (棒体操)	軽スポーツ (輪投げ)
午後		鑑賞会	ゲーム会 (フリスビー)	創作	カラオケ	ゲーム会 (ウノ・トランプ)
	31					

●就労訓練として個別でパソコン教室があります

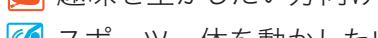
●予定しているプログラムは変更されることがあります

※記載されているプログラム以外にも、個別で行うプログラムもありますので、ご相談ください。

※ショートケアを利用される方は、記載プログラム以外にも個別プログラムを行っていただきます。



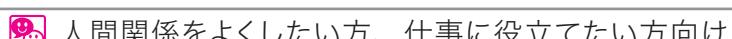
健康が気になる方向け



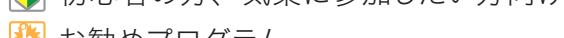
趣味を生かしたい方向け



スポーツ、体を動かしたい方向け



人間関係をよくしたい方、仕事に役立てたい方向け



初心者の方、気楽に参加したい方向け



お勧めプログラム

## ■デイケア利用目的の区分

お勧め プログラム	生活リズムを 整えたい	人付き合いの 練習をしたい	再発・再入院 の防止	就労準備 (若者向け)	楽しみの発見 (高齢者、居場所目的)	その他 (集中力、 持続力、体重管理)
対象別	おススメ	おススメ	おススメ	おススメ	おススメ	おススメ
		おススメ		おススメ	おススメ	
	おススメ					
	おススメ	おススメ				
	おススメ	おススメ		おススメ		おススメ