

ティケアプログラム(2026年)

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
午前	卓球サークル カルチャー (スクラップ帳作り)	カラオケ	卓球サークル ゲーム (みんなで決める/麻雀)	カラオケ	にこにこピンポン 新聞を作ろう
午後	カラオケ ゲーム (みんなで決める/麻雀)	リラックスヨガ テーブルゴルフ	水曜何しよう	ポケネット	リラックスヨガ ゲーム (みんなで決める/麻雀)
	9	10	11	12	13
午前	卓球サークル カルチャー (ヒンメリ)	カラオケ		カラオケ	にこにこピンポン 新聞を作ろう
午後	書道 ゲーム (みんなで決める/麻雀)	リラックスヨガ 脳トレゲーム		そだねー	リラックスヨガ ゲーム (みんなで決める/麻雀)
	16	17	18	19	20
午前	卓球サークル カルチャー (パステルアート)	カラオケ	卓球サークル ゲーム (みんなで決める/麻雀)	カラオケ	にこにこピンポン 新聞を作ろう
午後	まごころカフェ ゲーム (みんなで決める/麻雀)	リラックスヨガ テーブルボーリング	水曜何しよう	本気ダーツ	リラックスヨガ ゲーム (みんなで決める/麻雀)
	23	24	25	26	27
午前		カラオケ	卓球サークル ゲーム (みんなで決める/麻雀)	カラオケ	にこにこピンポン 新聞を作ろう
午後		リラックスヨガ 脳トレゲーム	水曜何しよう	スイーツ会	リラックスヨガ ゲーム (みんなで決める/麻雀)
午前					
午後					