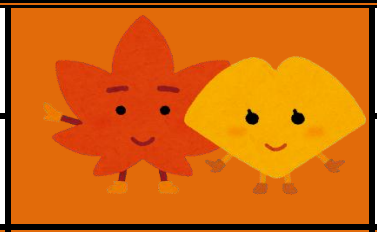
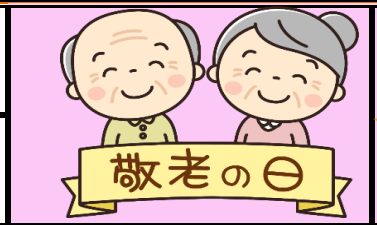
デイケアプログラム（2026年）

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
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 テーブルゴルフ	ストレス対処法を 見つけよう	ゆるぺた	リラックスヨガ ゲーム （みんなで決める/麻雀）
	7	8	9	10	11
午前	卓球サークル カルチャー （目印チャーム作り）	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	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	ストレス対処法を 見つけよう	モルック	リラックスヨガ ゲーム （みんなで決める/麻雀）
	14	15	16	17	18
午前	卓球サークル カルチャー （ビーズ）	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	リアルすごろく ゲーム （みんなで決める/麻雀）	リラックスヨガ テーブルカーリング	ストレス対処法を 見つけよう	サッカー	リラックスヨガ ゲーム （みんなで決める/麻雀）
	21	22	23	24	25
午前				カラオケ	にこにこピンポン 新聞を作ろう
午後				スイーツ会	リラックスヨガ ゲーム （みんなで決める/麻雀）
	28	29	30		
午前	卓球サークル カルチャー （革の入れ物作り）	カラオケ	卓球サークル ゲーム （みんなで決める/麻雀）		
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	ストレス対処法を 見つけよう		