

デイケアプログラム(2026年)

	月	火	水	木	金
				1	2
午前				カラオケ	にこにこピンポン 新聞を作ろう
午後				そだねー	リラックスヨガ ゲーム (みんなで決める/麻雀)
	5	6	7	8	9
午前	卓球サークル カルチャー (プラバン)	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	すごろく作り 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	本気ダーツ	リラックスヨガ ゲーム (みんなで決める/麻雀)
	12	13	14	15	16
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	おでかけレク(美術館) 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	スイーツ会	おでかけレク(美術館) リラックスヨガ
	19	20	21	22	23
午前	卓球サークル カルチャー (マスクケース)	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 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(講師あり) ゲーム (みんなで決める/麻雀)
	26	27	28	29	30
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	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)