

# 2026年 01月 デイケアカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前					自由活動 (4階使用は 9:30~10:30まで)	初詣	みんなで 昼食作り
午後						かるた大会	書初め
	4	5	6	7	8	9	10
午前	初詣	ストレッチ	マインドフルネス 冬コース	みんなで エクササイズ	料理 (筋トレなし) 集団認知行動療	ピラティス & ストレッチ	ピラティス & ストレッチ
午後	卓球大会	おかし作り①	こどもおかし 作り	こども講座/ (駄菓子屋と4階使 用は14時~)	外出レク①	パン作り①	お正月遊び
	11	12	13	14	15	16	17
午前	みなとマルシェ (ハーバリー)	自由活動	マインドフルネス 冬コース	エクササイズ/ 一日レク	トランプ (筋トレなし) 集団認知行動療	ピラティス & ストレッチ	ピラティス/ こども講座
午後	カラオケ		おかし作り②	一日レク	ハンドメイド	UNO大会	クイズ
	18	19	20	21	22	23	24
午前	自由活動 (筋トレなし)	ストレッチ	マインドフルネス 冬コース	みんなで エクササイズ	100均ツアー (筋トレなし) 集団認知行動療	ピラティス & ストレッチ	ピラティス/ こども講座
午後	防災 フェスティバル (アースランド)	水彩画	カフェツアー	全体ミーティング 動画研究会	パン作り②	こどもSST/ 手話教室	UNO大会
	25	26	27	28	29	30	31
午前	自由活動 (筋トレなし)	ストレッチ	マインドフルネス 冬コース	みんなで エクササイズ	パンツアー (筋トレなし) 集団認知行動療	ピラティス & ストレッチ	ピラティス/ こども講座
午後	ジンガ大会	外出レク② (ボーリング)	外出レク③	買い物ツアー	カレンダー(小)	カレンダー(大)	おかし作り③

## ○お知らせ○

- ・当日の弁当最終受付の時間は10:00です。
- ・色のついているところは事前申し込み制となっています。
- ・参加希望の方は期限までに記入をお願いします。参加者が多い場合は抽選になります。

・1/1～1/3の送迎は、旧市内(土日の対応範囲)となります。

- ・外出レクは、①～③のうち、2回参加できます。
- ・おかし作りは、①～③のうち、1回参加できます。
- ・外出レク、パンツアー、カフェツアー等のプログラムの際の昼食代、購入費用は実費になります。
- ・小学生の院外へ外出するプログラムへの参加は出来ません。

○参加者本人が新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症に罹患している、あるいはその感染症が原因で学級閉鎖・職場