

# 2026年 10月 デイケアカレンダー

|    | 日               | 月                      | 火                                 | 水                        | 木                         | 金                   | 土                          |
|----|-----------------|------------------------|-----------------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------|----------------------------|
|    |                 |                        |                                   |                          | 1                         | 2                   | 3                          |
| 午前 |                 |                        |                                   |                          | トランプ大会<br>(筋トレなし)         | ピラティス<br>&<br>ストレッチ | ピラティス<br>/こども講座<br>(筋トレなし) |
| 午後 |                 |                        |                                   |                          | 復職支援プログラム<br>カフェツアー<br>①  | 俳句を詠もう              | カラオケ大会                     |
|    | 4               | 5                      | 6                                 | 7                        | 8                         | 9                   | 10                         |
| 午前 | 自由活動<br>(筋トレなし) | ストレッチ                  | マインドフルネ<br>ス                      | みんなでex                   | バーチャルトラ<br>ベル<br>(筋トレなし)  | ピラティス<br>&<br>ストレッチ | ピラティス<br>/こども講座<br>(筋トレなし) |
| 午後 | イントロドン          | お菓子作り①                 | モルックで遊ぼう                          | 音楽研究会                    | 復職支援プログラム<br>買い物ツアー       | うちわ卓球大<br>会         | 散歩                         |
|    | 11              | 12                     | 13                                | 14                       | 15                        | 16                  | 17                         |
| 午前 | 自由活動<br>(筋トレなし) | 自由活動<br>(3階のみ)         | マインドフルネ<br>ス<br>/一日レク             | みんなでex                   | 脳トレ<br>(筋トレなし)            | ピラティス<br>&<br>ストレッチ | ピラティス<br>/こども講座<br>(筋トレなし) |
| 午後 | 外出レク①           |                        | 一日レク                              | 外出レク②                    | 復職支援プログラム<br>お菓子作り②       | wiiボーリング            | 卓球大会                       |
|    | 18              | 19                     | 20                                | 21                       | 22                        | 23                  | 24                         |
| 午前 | 自由活動<br>(筋トレなし) | D米プロジェ<br>クト<br>/ストレッチ | マインドフルネ<br>ス<br>/外食レク(生<br>守ラーメン) | みんなでex                   | コラージュ<br>(筋トレなし)          | ピラティス<br>&<br>ストレッチ | 漢字検定<br>/こども講座<br>(筋トレなし)  |
| 午後 | 日曜日の<br>お菓子作り   | 外出レク③<br>バラを見に行こ<br>う  | 全体ミーティ<br>ング<br>/カラオケ大会           | カレンダー小                   | 復職支援プログラム<br>パン作り①        | カフェツアー<br>②         | 駄菓子屋                       |
|    | 25              | 26                     | 27                                | 28                       | 29                        | 30                  | 31                         |
| 午前 | 自由活動<br>(筋トレなし) | ピラティス<br>&<br>ストレッチ    | マインドフルネ<br>ス                      | みんなでex<br>(筋トレ11時ま<br>で) | パンツアー<br>(筋トレなし)          | ピラティス<br>&<br>ストレッチ | ピラティス<br>/こども講座<br>(筋トレなし) |
| 午後 | 脳トレ             | uno 大会                 | 外出レク④<br>バラを見に行こ<br>う             | パン作り②                    | 復職支援プログラム<br>カレンダー<br>(大) | ハンドメイド              | 子ども<br>お菓子作り               |

## ○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。

- ・外出レクは、①②のどちらか、③④のどちらかの、計2回までです。
- ・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・職場閉鎖等の処置がとられている場合はデイケアの利用をお控え下さい。

※状況によりプログラムを変更する場合があります。ご了承ください。