

# 2026年 03月 デイケアカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	自由活動 (筋トレなし)	ストレッチ /新参者MT(11時 ~筋トレなし)	マインドフルネス /おでん作り(買 い物)	おでん作り (準備)	おでん作り (実食) (筋トレなし) 集団認知行動療法	ピラティス & ストレッチ	ピラティス (11時~筋トレな し)/子供SST
午後	散歩	カラオケ大会	おしゃべり サロン	買い物ツアー ①(イオン)	音楽研究会	Wiiボウリング	スリッパ 卓球大会
	8	9	10	11	12	13	14
午前	自由活動 (筋トレなし)	ストレッチ/ 1日レク	マインドフルネス 入門コース	みんなでex	トランプ大会 (筋トレなし) 集団認知行動療法	ピラティス & ストレッチ	ピラティス & ストレッチ
午後	カラオケ大会	1日レク	パン作り①	外出レク①	お菓子作り①	こどもSST	UNO大会
	15	16	17	18	19	20	21
午前	自由活動 (筋トレなし)	ストレッチ	マインドフルネス 入門コース	みんなでex	ジェンガ大会 (筋トレなし) 集団認知行動療法	自由活動 (4階使用不可)	ピラティス & ストレッチ
午後	脳トレ	お菓子作り②	外出レク②	誕生日会	イントロクイズ		クイズ
	22	23	24	25	26	27	28
午前	自由活動 (筋トレなし)	ストレッチ	マインドフルネス 入門コース	みんなでex	カレンダー作り (小) (筋トレなし) 集団認知行動療法	ピラティス & ストレッチ	ピラティス & ストレッチ
午後	外出レク③	全体ミーティング /室内ゲーム	カフェツアー	パン作り②	買い物ツアー (さいさい)	こどもお菓子 作り	駄菓子屋
	29	30	31				
午前	自由活動 (筋トレなし)	ストレッチ/ゲーム・ ネット依存勉強会 (11時~筋トレな し)	マインドフルネス 入門コース				
午後	イントロクイズ	カレンダー作り (大)	漢字クイズ				

## ○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、①~③のうちの、計1回までです。
- お菓子作りは、①~②のうちの計1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。