

2025年 3月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
						3月1日
午前						自主活動
午後						休診
	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
午前	ミーティング 自己評価日 自主活動	室内ゲーム カードゲーム 麻雀他 自主活動	手芸 自主活動	幸せホルモンを増やそう・ウォーキング 習字・写経・絵手紙 自主活動	簡単クッキング	自主活動
午後	知りたい 教えて! 自主活動	スポーツ 本宮体育館 自主活動	休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	近場にお買い物 自主活動	休診
	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
午前	敬語の超基本	室内ゲーム カードゲーム 麻雀他 自主活動	幸せホルモンを増やそう・ストレッチ 卓球 自主活動	DVD鑑賞 自主活動	簡単スイーツで お茶をどうぞ	麻雀他 自主活動
午後	バリアフリー A型事業所 自主活動	スポーツ 本宮体育館 自主活動	休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	カラオケ 自主活動	休診
	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
午前	マインド フルネス 自主活動	室内ゲーム カードゲーム 麻雀他 自主活動	卓球 自主活動	休診	幸せホルモンを増やそう・ウォーキング 手芸 自主活動	自主活動
午後	日詰商店街 散策 自主活動	スポーツ 本宮体育館 自主活動	休診	休診	盛岡 街めぐり 自主活動	休診
	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
午前	手芸 自主活動	室内ゲーム カードゲーム 麻雀他 自主活動	カリンズ マーケット 自主活動	幸せホルモンを増やそう・ストレッチ 一時間読書 自主活動	簡単クッキング	自主活動
午後	お花を 飾ろう 自主活動	スポーツ 本宮体育館 自主活動	休診	先生と話そう 自己評価日 自主活動	鳴滝庵他 自主活動	休診
	3月31日					
午前	脳トレ 自主活動					
午後	カラオケ 自主活動					

- ※ 都合によりプログラムに変更が生じることがあります。
- ※ プログラムに参加する場合は決まった時間に来ていただくようお願いいたします。(午前は9時から9時半、午後は12時半から13時)
- ※ 予定表の色のついていないものは、外出プログラムです。2つに分かれていない場合は、デイケアルームには残れません。
- ※ 外出プログラムに参加する場合は、開始時間より少し前にお越しください。
- ※ 「幸せホルモンを増やそうウォーキング・ストレッチ」は、希望者の参加になります。