

# 2026年 1月 デイケアプログラム予定

				木	金	土
				1月1日	1月2日	1月3日
午前	今年もよろしくお願ひします(^o^)				体診	体診
午後					体診	体診
	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
午前	ミーティング・今年の抱負	自主活動	麻雀カードゲーム	自主活動	自主活動	スイーツでお茶飲みましょう♪
午後	ツタヤ	自主活動	スポーツ(本宮体育館)	自主活動	先生と話そう☆	初詣(八幡宮)
	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
午前	体診	麻雀カードゲーム	自主活動	卓球	自主活動	簡単クッキング「天ぷらそば♪」
午後	体診	スポーツ(本宮体育館)	自主活動	体診	大塚製薬～VR体験	一時間読書
	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
午前	コミュニケーション能力向上	自主活動	麻雀カードゲーム	自主活動	脳トレ	自主活動
午後	南イオン	自主活動	スポーツ(本宮体育館)	自主活動	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	一時間読書
	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
午前	ネイルしましょ♪	自主活動	麻雀カードゲーム	ビバテラス	自主活動	新春ボーリング大会♪
午後	事業所見学	自主活動	スポーツ(本宮体育館)	自主活動	自主活動	カラオケ

☆1月29日(木)のボーリング大会に参加される方は1日参加となります。午後から参加の方は自主活動となります。