

2026年 3月 デイケアプログラム予定

	月		火		水		木		金		土
	3月2日		3月3日		3月4日		3月5日		3月6日		3月7日
午前	ミーティ ング・自己 評価	自主活動	麻雀 カード ゲーム	自主活動	卓球	自主活動	スイーツで お茶飲みま しょう♪	自主活動	カードゲーム で自分を 知ろう♪	自主活動	自主活動
午後	盛岡歴史 文化館	自主活動	スポーツ (本宮体育 館)	自主活動	休診		DVD鑑賞	自主活動	白鳥を見 に行こう♪	自主活動	休診
	3月9日		3月10日		3月11日		3月12日		3月13日		3月14日
午前	自己評価	自主活動	麻雀 カード ゲーム	自主活動	卓球	自主活動	鳴滝庵	自主活動	クッキング♪ 「カラフルサンドイッチ」		自主活動
午後	県立図書 館	自主活動	スポーツ (本宮体育 館)	自主活動	休診		大塚製薬～ VR体験	自主活動	一時間読 書	自主活動	休診
	3月16日		3月17日		3月18日		3月19日		3月20日		3月21日
午前	電話対応 の超基本	自主活動	麻雀 カード ゲーム	自主活動	卓球	自主活動	脳トレ	自主活動	休診		自主活動
午後	カラオケ	自主活動	自主活動		休診		ヨガ 心と身体をリフレッシュ		休診		休診
	3月23日		3月24日		3月25日		3月26日		3月27日		3月28日
午前	タカヤア リーナ (ジム)	自主活動	麻雀 カード ゲーム	自主活動	中央公園 散策	自主活動	ネイルしま しょう♪	自主活動	クッキング♪ 「ハヤシライス」		自主活動
午後	春のリース 作り☆	自主活動	スポーツ (本宮体育 館)	自主活動	休診		自己評価	自主活動	一時間読 書	自主活動	休診
	3月30日		3月31日								
午前	スイーツで お茶飲みま しょう♪	自主活動	麻雀 カード ゲーム	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							