



2025年10月南信病院デイケアセンター一月間予定表



	日	月	火	水	木	金	土
am				1 エクササイズ ニュース・デイ	2	3 エクササイズ イベントミーティング	4 園芸/ クック
pm				音楽/ おい・な		万の会/ くつろぎタイム	憩いの時間/ スポーツ
am	5	6 エクササイズ SST	7 園芸/ クック	8 エクササイズ ニュース・デイ	9 	10 エクササイズ イベントミーティング	11 園芸/ クック
pm		卓球/ バレー	イキイキ健康講座/ からだチェック	音楽/ おい・な		クマについての講演会	憩いの時間/ ストレスケア
am	12	13 スポーツの日	14 園芸/ クック	15 エクササイズ ニュース・デイ	16	17 エクササイズ イベントミーティング	18 園芸/ クック
pm			ヘルシークッキング/ スポーツ	音楽/ おい・な		上映会/ くつろぎタイム	憩いの時間/ スポーツ
am	19	20 エクササイズ SST	21 園芸/ クック	22 エクササイズ ニュース・デイ	23	24 ～イベント～ 秋の 大芝高原散策	25 園芸/ クック
pm		卓球/ バレー	イキイキ健康講座/ からだチェック	音楽/ おい・な		大芝高原散策	憩いの時間/ コミュニケーションセミナー
am	26 	27 エクササイズ SST	28 園芸/ クック	29 レクリエーション	30	31 エクササイズ イベントミーティング	
pm		卓球/ バレー	ヘルシークッキング/ スポーツ	 スポーツ		食育講座/ くつろぎタイム	

☆デイケア参加時はマスクの着用をお願いします。引き続き感染症対策にご協力ください。

☆10日(金)は長野県クマ対策員の瀧井暁子氏をお迎えして、クマの対策についてなどご講演いただきます。奮ってご参加ください。

☆24日(金)は秋の大芝高原散策です。外出のイベントになります。内容はイベントミーティングで決めていきます。

☆午後から参加の方は12時までにお越しください。

☆都合により予定が変更になる場合がありますのでご了承ください。

