



2026年1月南信病院デイケアセンター月間予定表



	日	月	火	水	木	金	土
am	新年あけましておめでとうございます 				1	2	3
pm					 年末年始休み～1/4(日) 		
am	4	5	6	7	8	9	10
pm	 初顔合わせ会 		園芸/ クック	 エクササイズ ～新春特別講座～ 社会資源を知ろう		エクササイズ/ イベントミーティング	園芸/ クック
			イキイキ健康講座/ からだチェック	音楽/ お・い・な		万の会/ くつろぎタイム	憩いの時間/ ストレスケア
am	11	12	13	14	15	16	17
pm		成人の日 	園芸/ クック	エクササイズ ニュース・デイ		エクササイズ/ イベントミーティング	園芸/ クック
			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	18	19	20	21	22	23	24
pm		エクササイズ/ SST	園芸/ クック	 レクリエーション		エクササイズ/ イベントミーティング	園芸/ クック
		卓球/ バレー	イキイキ健康講座/ からだチェック	 スポーツ		食育講座/ くつろぎタイム	憩いの時間/ コミュニケーションセミナー
am	25	26	27	28	29	30	31
pm		エクササイズ/ SST	園芸/ クック	エクササイズ ニュース・デイ		～イベント～ 新春会 	園芸/ クック
		卓球/ バレー	ヘルシークッキング/ スポーツ	音楽/ お・い・な			憩いの時間/ スポーツ

☆デイケア参加時は必ずマスクの着用をお願い致します。引き続き、感染症対策にご協力お願い致します。

☆5日(月)は初顔合わせ会になります。ぜひご参加ください。元気に1年をスタートさせましょう！

☆7日(水)の「社会資源を知ろう」は人、環境、制度など生活の困りごとを知ることを目的とした講座となります。お気軽にご参加ください。

☆30日(金)はイベントにて新春会を行います。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。

