



2026年3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	2 エクササイズ SST	3  園芸/ クック	4 エクササイズ ニュース・デイ	5	6 エクササイズ イベントミーティング	7 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		万の会 くつろぎタイム	憩いの時間/ ストレスケア
am	8	9 エクササイズ SST	10 園芸/ クック	11 エクササイズ ニュース・デイ	12 	13 エクササイズ イベントミーティング	14 園芸/ クック
pm		卓球/ バレー	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	15 	16 エクササイズ SST	17 園芸/ クック	18  レクリエーション スポーツ	19	20  春分の日	21 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				憩いの時間/ コミュニケーションセミナー
am	22	23 エクササイズ SST	24 園芸/ クック	25 エクササイズ ニュース・デイ	26	27  カラオケ大会/ ストレッチ	28 園芸/ クック
pm		卓球/ バレー	ヘルシークッキング/ スポーツ	音楽/ お・い・な		食育講座/ くつろぎタイム	憩いの時間/ スポーツ
am	29 	30 エクササイズ SST	31 園芸/ クック				
pm	卓球/ バレー	イキイキ健康講座特別編 ～社会資源について～ からだチェック					

☆デイケア参加時はマスクの着用をお願い致します。引き続き感染症対策や体調管理に努めましょう。

☆3月のイベントミーティングは来年度のイベントについてを話し合います。今月はイベントの予定はありません。

☆27日（金）はカラオケ大会を予定しています。通所日以外の方のご参加もお待ちしております。

☆31日（火）は「社会資源について」の講座を実施します。人、環境、制度など生活の困りごとについてを話します。お気軽にご参加ください。

☆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。

