



デイケアとも 月間プログラム 【2026.1】

※内容が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

	月曜日		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:15	開所						
9:30～	28日(日)～1/4日(日) は年末年始のためお休みです		デイケア、午前ショートケア開始				
9:35	ラジオ体操 & 朝の会						
9:50 ～ 10:50	パソコン教室 【1グループ】 9:55～10:50		卓球	リラックス・アロマ	お散歩の会	卓球	サタデークッキング 10日:[白菜と鶏肉のクリーム煮] +メニュー決めミーティング 17日:[ちらし寿司] 24日:[とんテキ] 31日:[ぶり大根]
11:00 ～ 12:00	パソコン教室 【2グループ】 11:00～11:55	脳 ト レ	お茶	合唱&カラオケ	包丁いらず♪ 楽うま20分ランチ 【12/4～3/12・全14回】	脳トレ	
12:00～	昼食						
12:30	午前ショートケア終了・午後ショートケア開始			昼休み企画 『マクドナルドのハンバーガーで昼食作り』 1月23日(金) DC(1日)利用の方対象			
13:00～	昼の会						
13:30 ～ 15:00	ボーノ・スイーツの会 (お菓子作り) ※5日はお休み 5日: 初詣(廣田神社) (13:30～14:50)	古今東西！ 音楽映像鑑賞会♪	7日:新年会(脳トレなし) 14日:ミュージック・カフェ 21日:就労準備ミーティング(講義) 『就労準備の基礎知識』 28日:ストレッチ&ダンス	心の元気トーク	こころの読書会 (13:20～14:05) ※9日はお休み 9日: 書初め&大福茶 (13:30～14:50)	革細工 【隔週】 17・31日	週替わり♪カラオケ 10日:ミュージック・カフェ 24日:公民館コンサート(外出)
14:15 ～ 14:50	ヒーリング・タイム ※【セルフチョイス+】	ハーブdeヒーリング	脳トレ	古今東西！ 音楽映像鑑賞会♪	書道 (9日は書初め&大福茶)	ヒーリング・タイム ※【セルフチョイス+】	
15:00～	掃除						
15:30	デイケア・午後ショートケア終了						

★ 昼食注文の都合により、欠席・遅刻時は 9:30までに 必ずご連絡ください。

感染症対策に関するお知らせとお願い

- 体調等により**不織布マスク着用**をお願いする場合があります。
- 以下の箇所での感染対策にご協力をお願いします。
クリニック入り口: 【アルコール消毒・体温測定】
デイケア入室後: 【アルコール消毒・体調確認・手洗い】
- 1階受付にて診察券・保険証・自立支援医療受給者証等の提出をお願いします。

予定

5日(月)AM: 初詣(廣田神社) ※『ボーノ・スイーツ』なし
 7日(水)PM: 新年会 ※『脳トレ』なし
 9日(金)PM: 書初め&大福茶 ※『読書会』なし
 10日(土)PM: ミュージック・カフェ
 14日(水)PM: ミュージック・カフェ
 21日(水)PM: 就労準備ミーティング(講義)
 『就労準備の基礎知識』
 23日(金)昼休み+α:
 マクドナルドのハンバーガーで昼食作り
 24日(土)PM: カリナ・サク・ピアノのコンサート
 28日(水)PM: ストレッチ&ダンス

★12/29(日)～1/4(日):年末年始のお休み

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

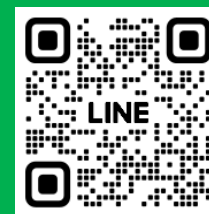
同好会のご案内

- ▶アート文同好会
(土: 午後)
- ▶麻雀同好会
(火・水: 午前午後)
- ▶漢検同好会
(不定期)

LINE公式アカウント

始めました!

★プログラム表ほか、ともの最新情報をタイムリーに配信中♪





デイケアとも 月間プログラム 【2026.2】

※内容が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:15	開所					
9:30~	※ 11日(水)、23日(月) は祝日ためお休みです					
9:35	ラジオ体操 & 朝の会					
9:50 ~ 10:50	パソコン教室 【1グループ】 9:55~10:50	卓球	リラックス・アロマ	お散歩の会	卓球	サタデー・クッキング 7日: [長崎ちゃんぽん・リンカーハット風] 14日: [五目あんかけ焼きそば] +メニュー決めミーティング 21日: [麻婆豆腐] 28日: [広島焼]
11:00 ~ 12:00	パソコン教室 【2グループ】 11:00~11:55	お茶	合唱&カラオケ	包丁いらず♪ 楽うま20分ランチ (12/4~3/12・全14回)	脳トレ	
12:00~	昼食					
12:30	2日: 昼休みプチ企画 『注ぐだけスープを作ろう♪』 ▶天かすとかつお節の 生玉味噌スープ	24日: 昼休みプチ企画 『注ぐだけスープを作ろう♪』 ▶ブロッコリースプラウトと梅干の 塩昆布スープ	午前ショートケア終了・午後ショートケア開始			6日: 昼休みプチ企画 『注ぐだけスープを作ろう♪』 ▶カニカマとカイワレ大根の 中華スープ
13:00~	昼の会					
13:30 ~ 15:00	ポーノ・スイーツの会 (お菓子作り)	古今東西！ 音楽映像鑑賞会♪	4日: ミュージックカフェ 11日: 祝日 18日: 就労準備ミーティング 『デイケアともの使い方』 25日: 梅見(甲東梅林)	心の元気トーク	こころの読書会 (13:20~14:05)	革細工 【隔週】 7・21日 14日: 手作りブラックサンダー & ココア 28日: ストレッチ & ダンス
14:15 ~ 14:50	ヒーリング・タイム ※【セルフチョイス+】	ハーブdeヒーリング	脳トレ	古今東西！ 音楽映像鑑賞会♪	書道	ヒーリング・タイム ※【セルフチョイス+】
15:00~	掃除					
15:30	デイケア・午後ショートケア終了					

★ 昼食注文の都合により、欠席・遅刻時は 9:30までに 必ずご連絡ください。

感染症対策に関するお知らせとお願い

- 体調等により不織布マスク着用をお願いしています。
- 以下の箇所での感染対策にご協力をお願いします。
クリニック入り口:【アルコール消毒・体温測定】
デイケア入室後:【アルコール消毒・体調確認・手洗い】
- 1階受付にて診察券・保険証・自立支援医療受給者証等の提出をお願いします。

予定

2日(月) 昼休み: 注ぐだけスープを作ろう♪
4日(水) PM: ミュージックカフェ
6日(金) 昼休み: 注ぐだけスープを作ろう♪
11日(水): 祝日《建国記念日》のため休み
14日(土) PM: 手作りブラックサンダー&ココア
18日(水) PM: 就労準備ミーティング
『デイケアともの使い方』
23日(月): 祝日《天皇誕生日》のため休み
24日(火) 昼休み: 注ぐだけスープを作ろう♪
25日(水) PM: 甲東梅林へ梅見に行こう
28日(土) PM: ストレッチ&ダンス

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

同好会のご案内

- ▶アート文同好会
(土:午後)
- ▶麻雀同好会
(火・水:午前午後)
- ▶漢検同好会
(不定期)

LINE公式アカウント

始めました!

★プログラム表ほか、ともの最新
情報をタイムリーに配信♪

