



# デイケアとも 月間プログラム 【2026.10】※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~           | ※ 12日(月)は祝日ためお休みです               |                                                         |                                                                                                                    |                                                        |                                                          |                                                                                                                                                                                                                  |
| 9:35            | ラジオ体操 & 朝の会                      |                                                         |                                                                                                                    |                                                        |                                                          |                                                                                                                                                                                                                  |
| 9:50~<br>10:50  | パソコン教室<br>【1グループ】<br>9:55~10:50  | 卓球                                                      | リラックス・アロマ                                                                                                          | お散歩の会                                                  | 卓球                                                       |  <b>サタデー・クッキング</b><br>3日: [ 鯖の塩焼き ][ けんちん汁 ]<br>10日: [ 回鍋肉 ]+ミーティング<br>17日: [ 麻婆豆腐 ][ 炒飯 ]<br>24日: [ 八宝菜 ]<br>31日: [ きこのパスタ ] |
| 11:00~<br>12:00 | パソコン教室<br>【2グループ】<br>11:00~11:55 | 脳トレ<br>お茶                                               | 合唱&カラオケ                                                                                                            | 園芸                                                     | 脳トレ                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |
| 12:00~          | 昼食                               | 6日: 昼休み企画<br>『マクドナルドで昼食作り』<br>13日: 昼休み企画<br>『茶葉から淹れる紅茶』 | 7日: サツマ芋収穫会 (1日: 外出)                                                                                               | 29日: バーベキュー (1日: 外出)<br>・事前の申し込みが必要<br>・雨天時は11/5(木)に延期 | 16日: 昼休み企画<br>『マクドナルドで昼食作り』<br>23日: 昼休み企画<br>『茶葉から淹れる紅茶』 |                                                                                                                                                                                                                  |
| 12:30           | 午前ショートケア終了<br>午後ショートケア開始         |                                                         | 21日: 昼休み企画<br>『ビザハットで昼食作り』<br>28日: 昼休み企画<br>『丁寧淹れるコーヒー』                                                            | 8日: 昼休み企画<br>『丁寧淹れるコーヒー』                               |                                                          |                                                                                                                                                                                                                  |
| 13:00~          | 昼の会                              |                                                         | 14日: ミュージックカフェ (卓球室)<br>(サツマ芋収穫会予備日)<br>21日: 就労準備ミーティング<br>『動画で語ろう! 症状と仕事①』<br>28日: 就労準備ミーティング<br>『動画で語ろう! 症状と仕事②』 | 心の元気トーク                                                | (13:20~14:05)<br>こころの読書会                                 | 革細工<br>【隔週】<br>10・17・31日<br>3日: サツマ芋収穫会(外出)<br>24日: 西宮市民祭り(外出)                                                                                                                                                   |
| 13:30~<br>15:00 | ポーノ・スイーツの会<br>(お菓子作り)            | 古今東西!<br>音楽映像鑑賞会♪                                       |                                                                                                                    |                                                        |                                                          |                                                                                                                                                                                                                  |
| 14:15~<br>14:50 | ヒーリング・タイム<br>(セルフチョイス+)          | ハーブdeヒーリング                                              | 脳トレ                                                                                                                | 古今東西!<br>音楽映像鑑賞会♪                                      | 書道                                                       | ヒーリング・タイム<br>(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

- 調理を行うプログラムに参加の際は  
マスクの持参をお願いします。
- 体調によっては不織布マスク着用を  
お願いしています。
- デイケア入室後の体調確認と手洗いにご協力  
をお願いします。

## 予定

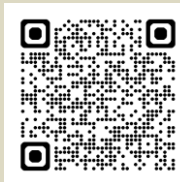
3日(土) <午後> サツマ芋収穫会 (外出)  
 7日(水) <1日> サツマ芋収穫会 (外出)  
 12日(月) 祝日 (スポーツの日) のため休み  
 14日(水) <午後> ミュージックカフェ(卓球室)  
 <1日> (サツマ芋収穫会予備日)  
 21日(水) <午後> 就労準備ミーティング  
 『動画で語ろう! 症状と仕事①』  
 24日(土) <午後> 西宮市民祭りへ行こう! (外出)  
 28日(水) <午後> 就労準備ミーティング  
 『動画で語ろう! 症状と仕事②』  
 29日(木) <1日> バーベキューへ行こう! (外出)  
 ※雨天時は11/5(木)に延期

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 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、他)

デイケアともからの  
最新のお知らせはこちらで  
ご確認ください ▼



- ★次月の月間プログラムは準備中です。
- ★前月の最終週には確定・掲載いたします。
- ★しばらく、お待ちください。

