

令和8年 若草病院デイケア

1月活動プログラム

	日	月	火	水	木	金	土
AM					1 元旦	2	3
PM					絵馬を書こう	初詣(若草神宮)/ 運玉ゲーム	ゆったり ストレッチ & ロコモ体操
NC					書初め	新春正月遊び (かるた/福笑い)	初詣(八幡神社)/ 映画上映会
					趣味活動	趣味活動	趣味活動
AM	4	5	6	7	8	9	10
PM	ゆとり	趣味活動 ファミリーコーラス こころが晴れるレッスン	趣味活動 ヨガ(3F)	趣味活動 陶芸絵画教室	趣味活動 陶芸絵画教室 ダンス(3F)	趣味活動 陶芸絵画教室 ヨガ(3F)	ゆったり ストレッチ & ロコモ体操
NC	映画上映	DC ミーティング	NEW SPORTS	カラオケ	卓球	手作りのお守り を作ろう	イントロクイ ズ
	趣味	趣味活動	懐かしのドラマ	趣味活動	趣味活動	謙太郎Drトーク	趣味活動
AM	11	12 成人の日	13	14	15	16	17
PM	ゆとり	趣味活動	趣味活動 ヨガ(3F)	趣味活動 陶芸絵画教室	趣味活動 陶芸絵画教室 ダンス(3F)	趣味活動 陶芸絵画教室 ヨガ(3F) ロコモ体操 ～正月太りを解消しよう～ ショッピング倶楽部	ゆったり ストレッチ & ロコモ体操
NC	映画上映	将棋倶楽部	【2026シーズン】 的当てゲーム	言葉遊びを しよう	バスで初詣に 行こう		カラオケ
	趣味	趣味活動	懐かしのドラマ	趣味活動	趣味活動	趣味活動	趣味活動
AM	18	19	20	21	22	23	24
PM	ゆとり	趣味活動 ファミリーコーラス こころが晴れるレッスン	趣味活動 ヨガ(3F)	趣味活動 陶芸絵画教室	趣味活動 陶芸絵画教室 ダンス(3F)	趣味活動 陶芸絵画教室 ヨガ(3F)	ゆったり ストレッチ & ロコモ体操
NC	映画上映	Nsのお話	釣り堀ゲーム	座って卓球	身だしなみ講座	楽器サークル 見学大歓迎!	映画上映会 お悩み相談室
	趣味	書道	なぞなぞ	趣味活動	趣味活動	趣味活動	趣味活動
AM	25	26	27	28	29	30	31
PM	ゆとり	趣味活動 ファミリーコーラス	趣味活動 ヨガ(3F)	趣味活動 陶芸絵画教室	趣味活動 陶芸絵画教室 ダンス(3F)	趣味活動 陶芸絵画教室 ヨガ(3F)	ゆったり ストレッチ & ロコモ体操
NC	映画上映	壁紙アート作成	【2026シーズン】 スーパー 缶転がし ゲーム	カレンダー作成	映画上映会	室内 グランドゴルフ	カラオケ
	趣味	趣味活動	カレンダー作成	趣味活動	卓球	趣味活動	趣味活動