

令和8年 10月

大谷地病院 [スポーツ・カルチャーあっぷ] 予定表

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
午前	《お知らせ》 ●裏面の「デイケアよりお知らせ」も必ず確認して下さい。 ●ホワイトボードでお知らせしているプログラムが多数ありますので各自確認して下さい。 ●16日のナイトケアはありません。			調理クラブ 映画鑑賞	ミニバレー ウォーキング		
午後				フリースポーツ・ミニバレー 陶芸・籐細工	エクササイズ 楽しい縫い物 脳トレ ナイトケア		
	5	6	7	8	9	10	11
午前	フリースポーツ・ミニバレー	フリースポーツ 初心者パソコン講座 心理教育	フリースポーツ ウォーキング ネイルケア	プレミアムウォーキング	ミニバレー ウォーキング		
午後	ウォーキング 革細工	映画鑑賞 フリートーク 「20日の外出先話し合い」	外出プログラム① 「パン屋へ行こう🍞」	フリースポーツ・ミニバレー 陶芸・籐細工 ボクササイズ	エクササイズ 楽しい縫い物 脳トレ ナイトケア		
	12	13	14	15	16	17	18
午前	スポーツの日	フリースポーツ・ミニバレー	ウォーキング フリースポーツ ネイルケア	カラオケ つまみ細工	ミニバレー ウォーキング		
午後		手抜きスイーツ レザークラフト	パソコン講座 やさしいヨガ 音楽鑑賞	ミニ行事 陶芸・籐細工	エクササイズ 楽しい縫い物 脳トレ		
	19	20	21	22	23	24	25
午前	フリースポーツ つまみ細工	カーリング 初心者パソコン講座 心理教育	ウォーキング フリースポーツ ネイルケア	イントロクイズ 心理教育	ミニバレー ウォーキング		
午後	ミニバレー ウォーキング	外出プログラム② 🚗 〈6日の話し合いで 決めたところ〉	行事① 🏆 〈第10回モルック大会〉 パソコン講座 やさしいヨガ	フリースポーツ 陶芸・籐細工 フラワーアレンジメント ボクササイズ	エクササイズ 楽しい縫い物 ナイトケア		
	26	27	28	29	30	31	
午前	フリースポーツ・ミニバレー	フリースポーツ グループワーク	ウォーキング フリースポーツ ネイルケア	音楽鑑賞 つまみ細工	ミニバレー ウォーキング		
午後	ウォーキング 革細工	おやつクラブ レザークラフト 初心者パソコン講座	＼Halloween party 🎃	フリースポーツ 陶芸・籐細工	エクササイズ 楽しい縫い物 ナイトケア		

■フリースポーツ：卓球・ウォーキング・キャッチボール・バドミントンなど好きな運動に参加できるプログラム

■プレミアムウォーキング：外部講師によるウォーキングプログラム ■グループワーク：医療・福祉について気になること・知りたいことを話し合う場です。

医療法人重仁会 大谷地病院 生活サポートセンター[LIFE SHIFT]