令和8年 11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
	2	3	4	5	6	7	8
午前	フリースポーツ・ミニバレー	文化の日	フリースポーツ ウォーキング ネイルケア	映画鑑賞 つまみ細工	ミニバレー ウォーキング 心理教育		
午後	ウォーキング 革細工		外出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	エクササイズ 楽しい縫い物 脳トレ ナイトケア		
	9	10	11	12	13	14	15
午前	フリースポーツ つまみ細工	初心者パソコン講座 フリートーク 「24日外出先の話し合い」	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 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	手抜きスイーツ レザークラフト	ミニ行事 パソコン講座 やさしいヨガ	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 脳トレ ナイトケア		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	フリースポーツ・ミニバレー	音楽鑑賞 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	調理クラブ 映画鑑賞	ミニバレー ウォーキング 心理教育		
午後	ウォーキング 革細工	テニス部	パソコン講座 やさしいヨガ つまみ細工	行事① 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		
	23	24	25	26	27	28	29
午前	勤労感謝の日	フリースポーツ 初心者パソコン講座 グループワーク	行事② 〈第12回モルック大会〉 ネイルケア	イントロクイズ 心理教育	※アリーナ使用不可 カラオケ カーリング		
午後		外出プログラム② 〈10日の話し合いで決めたところ〉	パソコン講座 やさしいヨガ 映画鑑賞	フリースポーツ・ミニバレー 陶芸・籐細工 つまみ細工 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		
	30	〈お知らせ〉					
午前	フリースポーツ・ミニバレー	●裏面の〈**デイケアよりお知らせ**〉も必ず確認して下さい。 ●ホワイトボードで募集しているプログラムも多数ありますので各自確認して下さい。					
午後	ミニバレー ウォーキング						

■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]