









令和7年 12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
午前	1 フリースポーツ ミニバレー 創作活動	2 フリースポーツ 初心者パソコン講座 心理教育	3 ウォーキング フリースポーツ ネイルケア	4 調理クラブ カラオケ	5 ミニバレー ウォーキング 心理教育	6	7
午後	ミニバレー ウォーキング 革細工	カラオケ ダーツ 陶芸	パソコン講座 創作活動 やさしいヨガ 音楽鑑賞	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		
午前	8 フリースポーツ・ミニバレー 創作活動 ネイルケア	9 フリースポーツ 初心者パソコン講座	10 ミニ行事 	11 外出プログラム②  〈プティ・フル  〉	12 ミニバレー ウォーキング	13	14
午後	ミニバレー ウォーキング 革細工	外出プログラム①  〈平岡イオン〉	パソコン講座 やさしいヨガ 映画鑑賞 クラフトバンド 	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		
午前	15 フリースポーツ 創作活動	16 音楽鑑賞 初心者パソコン講座 心理教育	17 ウォーキング フリースポーツ ネイルケア	18 プレミアムウォーキング 映画鑑賞	19 ミニバレー ウォーキング 心理教育	20	21
午後	ミニバレー ウォーキング 革細工	テニス部 おやつクラブ	パソコン講座 やさしいヨガ 創作活動 イントロクイズ	フリースポーツ・ミニバレー 陶芸・籐細工 フラワーアレンジメント	エクササイズ 楽しい縫い物 脳トレ ナイトケア		
午前	22 食べて笑って考えて 創作活動 脳トレ	23 フリースポーツ・ミニバレー 初心者パソコン講座	24 ウォーキング フリースポーツ ネイルケア	25 映画鑑賞 ペン習字 & 文字トレ 心理教育	26 大掃除  & お疲れさん会 	27	28
午後	ミニバレー ウォーキング 革細工	テニス部 手抜きスイーツ レザークラフト	クリスマス会 	フリースポーツ・ミニバレー 陶芸・籐細工	ナイトケアSP	お休み	お休み
午前	29	30	31	〈お知らせ〉			
午後	年末休み(1/4まで) 1/5(月)から通常開所です			<ul style="list-style-type: none"> ● 年末年始のお休みは12/27～1/4までです。1/5(月)から通常通りです。詳しくは裏面のお知らせを確認して下さい。 ● ホワイトボードで募集しているプログラムは各自確認して下さい。 ● 12月の第1ナイトケアはありません。 			