

令和8年 9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	5	6
午前		フリースポーツ 初心者パソコン講座 心理教育	外出① 「パン屋へ行こう🍞」	調理クラブ 音楽鑑賞	ミニバレー ウォーキング		
午後		フリートーク (29日の話し合い)	パソコン講座 映画鑑賞 やさしいヨガ	フリースポーツ・ミニバレー	エクササイズ 楽しい縫い物 脳トレ ナイトケア		
	7	8	9	10	11	12	13
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	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	ミニ行事 レザークラフト	外出プログラム② 〈さとらんど〉※雨天中止 パソコン講座 やさしいヨガ	フリースポーツ 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		
	14	15	16	17	18	19	20
午前	フリースポーツ・ミニバレー	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 革細工	カラオケ 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	テニス部 おやつクラブ	行事①	フリースポーツ 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 手抜きスイーツ ナイトケア		
	21	22	23	24	25	26	27
午前	敬老の日	国民の休日	秋分の日	グループワーク 心理教育 映画鑑賞	ミニバレー ウォーキング		
午後				フリースポーツ 陶芸・籐細工 ボクササイズ つまみ細工	エクササイズ 楽しい縫い物 脳トレ ナイトケア		
	28	29	30	<u>お知らせ</u> ●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。			
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	行事② 〈第10回モルック大会〉 ネイルケア				
午後	ミニバレー ウォーキング	外出プログラム③ 〈2日の話し合いで 決めたところ〉	パソコン講座 イントロクイズ				

■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]