

2026年11月　プログラム



〈　冬に負けないように食事をしっかりとって楽しく取り組もう　〉

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	(自) 目標設定 別プロ：個人活動 （ストレッチもOK）		(自) 目標設定 別プロ：個人活動 （ストレッチもOK）	(体)(協) スポーツ	(自) 目標設定 別プロ：個人活動 （ストレッチもOK）	
	(リ) カラオケ	文化の日	(体)(協) スポーツ	(自) 目標設定 別プロ：個人活動 （ストレッチもOK）	(集) 個人活動	
8	9	10	11	12	13	14
	(体)(協) スポーツ	(集) 集中の時間	(集) 新聞読書	(リ) DVD鑑賞	(体)(協) スポーツ	
	(リ) 憩いの時間	(体)(協) スポーツ	(リ) 音楽鑑賞	(リ) DVD鑑賞	(自)(協) 共同製作 （カレンダー）	
15	16	17	18	19	20	21
	(自) 月例会	(集) 学習会 つくし ワークショップスペース	(体) S・ポーツ	(表) 表現活動 （川・絵・書）	(リ) 室内レク	
	(自)(協) 共同製作 （カレンダー）	(協)(表) 芸術の秋 （コラージュ）	(自)(協) 共同製作 （カレンダー）	(リ) グループ活動 （C.B.G）	(集) 読書	
22	23	24	25	26	27	28
		(自)(リ) ウォークラリー	(リ) バースデー会	(自)(協) 共同製作 （カレンダー）	(リ) 自主活動	
	勤労感謝の日	(自)(協) 共同製作 （カレンダー）	(リ) グループ活動 （C.B.G）	(体)(協) スポーツ	(体)(協) スポーツ	
29	30					
	(自)(協) 環境整備					
	(体)(協) スポーツ					

※プログラムの変更は、その都度お知らせ致します

高田西城病院精神科デイケア
デイケア直通：025-526-6291