



◎印はポイント対象

2026年 1月 デイケアプログラム

※天候、その他の事情により予定変更の場合があります。

上段	午前
下段	午後

日	月	火	水	木	金	土
暦 当 番 A	1月 	2026 	2026 	1 元日	2 年始休み	3 休み
B 4 休み 5	生活支援 映画鑑賞 全体ミーティング ◎ウェルネス体操 生活	リワーク フィットネス 心理教育	6 健 康 ウォーキング 手工芸(箱折り)	7 リワーク リラク セーション プレゼンの 時間	8 リワーク カラオケ ウォーキング ◎運動療法 手工芸	9 リワーク オフィス ワーク 再発予防
C 11 休み 12	生活支援 リワーク 成人の日	13 リワーク ◎運動療法 SST (FACEDUO) ウォーキング 生活	14 リワーク カラオケ 手芸 ウォーキング	15 リワーク 料理 ウォーキング ◎運動療法 手工芸	16 リワーク フィットネス SST	17 休み
D 18 休み 19	生活支援 すだち班 ◎運動療法 当事者研究(反省会) ウォーキング 生活	リワーク 再発予防 オフィス ワーク	20 リワーク ◎卓球 昼食:お楽しみ弁当 ウォーキング ◎運動療法 手工芸	21 リワーク ひまわり会 フリープログラム レクレーション (ゲーム)	22 リワーク リラク セーション ウォーキング 手工芸	23 リワーク カラオケ 再発予防 SST (FACE DUO)
A 25 休み 26	生活支援 ◎卓球大会 ウォーキング ◎運動療法 生活	リワーク 再発予防 オフィス ワーク	27 リワーク カラオケ大会 ◎俳句 ウォーキング 手工芸	28 リワーク リラク セーション プレゼンの 時間	29 リワーク 床掃除 (おまけ付き) スポーツ ウォーキング 手工芸	30 リワーク 料理準備 オフィス ワーク