

# 2026年 3月 デイケアプログラム

上段	午 前
下段	午 後

●印はポイント対象

※天候、その他の事情により予定変更の場合があります。

日		月		火		水		木		金		土					
昼 当 番 B	1 休み	2	生活支援 カラオケ	リワーク リラク セーション	3	生活支援 <b>健 康</b>	リワーク オフィス ワーク	4	生活支援 ●運動療法	リワーク 再発予防	5	生活支援 ●卓球	リワーク オフィス ワーク	6	生活支援 ●レク・ダンス	リワーク プレ料理	7 休み
			全体ミーティング ●ウェルネス体操 生活	プレゼンの 時間			ウォーキング 手工芸		フィットネス			ウォーキング 手工芸	オフィス ワーク			ウォーキング 手工芸(箱折り)	
C	8 休み	9	生活支援 すだち班 フリープログラム 生活	リワーク 心理教育	10	生活支援 フラワーアレンジメント フリープログラ	リワーク 趣味の時間	11	生活支援 スポーツ	リワーク 再発予防	12	生活支援 カラオケ	リワーク 料理準備	13	生活支援 ●卓球	リワーク 料理	14 休み
			レクレーション (ゲーム)	オフィス ワーク			ウォーキング 手工芸		フィットネス			手 芸 ウォーキング	リラク セーション			ウォーキング ●運動療法 手工芸	
D	15 休み	16	生活支援 ひまわり会 フリープログラム	リワーク オフィス ワーク	17	生活支援 カラオケ	リワーク リラクセーション	18	生活支援 ●卓球	リワーク 再発予防	19	生活支援 ●運動療法	リワーク オフィス ワーク	20	春分の日		21 休み
			ウォーキング 生活	フィットネス			昼食：お楽しみ弁当					ウォーキング 手工芸	●運動療法 手工芸				
A	22 休み	23	生活支援 床 掃 除 (おまけ付き)	リワーク 心理教育	24	生活支援 ●卓球大会	リワーク 料理準備	25	生活支援 カラオケ大会	リワーク 料理	26	生活支援 ●ウェルネス体操	リワーク リラク セーション	27	生活支援 映画鑑賞	リワーク 再発予防	28 休み
			ウォーキング 手工芸(箱折り) 生活	オフィス ワーク			SST					コグトレ・脳トレ ウォーキング 手工芸	料理 振り返り			ウォーキング 手工芸	
B	29 休み	30	生活支援 ●卓球	リワーク SST	31	生活支援 ●運動療法	リワーク 今月の振り返り										
			ウォーキング ●運動療法 生活	オフィス ワーク			●俳句 ウォーキング										