

日	月	火	水	木	金	土
9:30 ウォーキング 10:00 朝の会 10:30 午前プログラム 11:30 昼食、昼休み 12:30 軽スポーツ 13:00 DC回診 13:30 午後プログラム 15:00 掃除、終りの会	 <p style="text-align: center;">※原則デイケア参加時は保険証をお持ち下さい。</p>				1 ・ショートテニス ・DC探検隊(CAP)	2 ・漢字検定部 ・アミサー 11:30~(要申込) レノファ観戦(合) VSヴァンフォーレ甲府 ※みちくさ休み
3	4	★ 5 ★	6	★ 7 ★	8	9
 10:30 ・SST(GOサイン) ・インディアカ 13:00 ・ソフトボール ・カラオケ ・みちくさ	・SST(GOサイン) ・インディアカ ・ソフトボール ・カラオケ ・みちくさ	グループ活動 (小ミーティング) ・阿知須バレー13:00~ ・アートな時間 ・みちくさ	・ストレスケア ・ゲートボール ・きららテニス 13'~ ・CD鑑賞会 ・自主活動	<静かなデイケア> リクエストシアター エヴァンゲリオン0 ・AM 女性アロマ★ ・PM だべり庵 わくわくバスツアー	・お手軽クッキング (TVで話題! やせるみそ汁) ・ドッチビー ・どろんこ工房★ ・生花★ ・自主活動	・よさこい★ ・コミュニケーション研究会 ・バレーボール ・プラモビルダーズ ・みちくさ
10	11	★ 12 ★	13	★ 14 ★	15	16
10:30 → → → ☆バースデー週間☆ 3月誕生日の方に ささやかなプレゼント! → → → 13:00	・SST(GOサイン) ・バレーボール 毎年恒例 <b>まきはら大茶会</b> ・みちくさ	・みんなで話そう★ (服薬指導) グループ活動 (大ミーティング) ・みちくさ	<b>しゃべろーDAY</b> みんなでDCを考えよう ・南部テニス ・Dステ ・自主活動	・TRFダンササイズ ・自主学習 リクエストDC院外 <b>ボウリング大会</b> 12:30~(要申込) ・だべり庵	・マンガ音読 ・バドミントン ホワイトデー企画 <b>マドレーヌ作り</b> ・自主活動	・よさこい★ ・漢字検定部 ・バレーボール(合) ・DC韓流講座★ ・みちくさ
17	18	★ 19 ★	20	21	22	23
 10:30 ・どろんこ工房★ ・みんなでプログラム作成 13:00 ・ソフトボール ・Pステ★ ・みちくさ	・どろんこ工房★ ・みんなでプログラム作成 ・ソフトボール ・Pステ★ ・みちくさ	・みんなで話そう★ (栄養指導) ・阿知須バド13:00~ ・ちょこっとパソスマ (ドローン買ってみた!) ・みちくさ	・DC探検隊(就労) ・グランドゴルフ <b>山本と作ろう</b> (桜のアロマサシェ) ・南部テニス	<b>春分の日</b>	・ショートテニス ・みちくさ買出し 喫茶ミーティング 13:00~ ・筋トレ部 ・CD鑑賞会 ・自主活動	・ワンパラ★ ・コミュニケーション研究会 ・バレーボール ・ガーデニング みちくさサービスデー
24/31	25	★ 26 ★	27	★ 28 ★	29	30
 10:30 DC院外(要申込) <b>全国ラーメン博</b> ゆめタウン下松 10:30~ ※居残りカラオケ ※みちくさ休み 13:00	DC院外(要申込) <b>全国ラーメン博</b> ゆめタウン下松 10:30~ ※居残りカラオケ ※みちくさ休み	・みんなで話そう★ (わかるニュース) グループ活動 (活動実施) ※みちくさ休み	・ストレスケア ・ゲートボール ・阿知須バレー13:00~ ・お茶会(紅茶) ・自主活動	<静かなデイケア> リクエストシアター <b>平成最後の紅白</b> ・AM 男性アロマ★ ・PM だべり庵 ギター部	・お手軽クッキング (TVで話題! やせるみそ汁) ・バドミントン マンガの館委員会SP 買出しツアー ・生花★ ・自主活動	・サブカル楽座 ・バレーボール ・フィオーレ音楽会 ・わくわくバスツアー ※みちくさ休み 16:00 家族懇親会

# 3月のデイナイトプログラム



※日中プログラムはデイケアプログラムを参照ください。

<b>3/5 (火)</b>		<b>3/12 (火)</b>		<b>3/19 (火)</b>		<b>3/26 (火)</b>	
16:30	将棋麻雀トランプ	ナイトクッキング	お好み焼き	YouTube鑑賞会	夜もゆっくり	アートな時間	リクエストシアター
19:00	団らんタイム	3/7 (木)		団らんタイム	団らんタイム		
16:30	ナイトショッピング トライアル	3/14 (木)	夜な夜なカラオケ	3/21 (木)	3/28 (木)	平成最後の紅白歌合戦	
19:00	団らんタイム	団らんタイム	春分の日	団らんタイム	団らんタイム		



みなさんの意見を参考に  
新プログラムをお試し実施。  
風邪を引いている場合じゃないね

デイケアセンター