

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	2 •SST(年末年始の挨拶) •バドミントン	3 グループ活動 (X'mas会準備)	4 •ストレスケア •ゲートボール	5 •女性アロマ★ •TRFダンスサイズ	6 •お手軽クッキング (ナポリタン) •ショートテニス	7 •よさこい★ •コミュニケーション研究会
8	9	10	11	12	13	14
10:30  13:30	•SST(年末年始の挨拶) •ショートテニス •バドミントン •Dステ •みちくさ	•みんなで話そう★ (服薬指導) グループ活動 (X'mas会準備) ※みちくさ休み	しゃべろーDAY みんなでDCを考えよう •きららテニス(合) 13'~ •CD鑑賞会 •自主活動 ※軽スポありません	<静かなデイケア> リクエストシアター キングダム •AM 個人面談 •PM だべり庵 わくわくバスツアー	•DC探検隊(CAP) •バドミントン ショッピングツアー-12:30~ 防府イオンタウン •生花★	•よさこい★ •漢字検定部 バレーボール •アミサー •みちくさサービスデー
15	16	17	18	19	20	21
→ → → ☆バースデー週間☆ 12月誕生日の方に ささやかなプレゼント! → → →	•みんなでプログラム作成 •ショートテニス ブームに乗っかろう! タグラグビー(阿知須) •Pステ★ 13'~ ※みちくさ休み	•みんなで話そう★ (栄養指導) •阿知須バレー 13'~ •アートな時間 •みちくさ	•DC探検隊(チャリティー) •グランドゴルフ 山本と作ろう (X'masツリー) •きららテニス 13'~	<静かなデイケア> リクエストシアター ダイハード2 •AM 男性アロマ★ •PM だべり庵 ギター部	•なんちゃって写真部 •みちくさ買出し 喫茶ミーティング 13:00~ •わくわくバスツアー •マンガ音読 •自主活動	グループ活動 (X'mas会準備) スタッフの仮装も楽しみ 令和初のX'mas会 家族懇親会プラス
22	23	24	25	26	27	28
10:30  13:30	•どろんこ工房★ •サブカル楽座 •バドミントン(合) •カラオケ •みちくさ	•みんなで話そう★ (わかるニュース) •阿知須バド 13'~ •ちょこっとパソスマ •みちくさ	今年の汚れ今年の内に 大掃除 •フットサル 13'~ •プラモビルダーズ •自主活動	•自主学习 •TRFダンスサイズ DNC院外(要申込) 13'~ プレ忘年会 宮野温泉でオードブル •だべり庵	•マンガの館委員会 •バドミントン ショッピングツアー-12:30~ 小野田サンパーク •生花★	今年の汚れ今年の内に 大掃除 今年もお疲れ様~ 大忘年会 ※みちくさ休み
29	30	31				
※原則デイケア参加時は保険証をお持ち下さい。						

# ★12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>12/3 (火)</b>		<b>12/10 (火)</b>		<b>12/17 (火)</b>		<b>12/24 (火)</b>	
16:30	将棋麻雀トランプ	ナイトクッキング 鍋パーティー (おき焼き)	イルミネーションツアー	夜もゆっくり アートな時間 団らんタイム	19:00	団らんタイム	
19:00			ときわ公園				
<b>12/5 (木)</b>		<b>12/12 (木)</b>		<b>12/19 (木)</b>		<b>12/26 (木)</b>	
16:30	DNC院外活動(要申込) コロッケ倶楽部	夜な夜なカラオケ	ナイトクッキング 鍋パーティー (キムチ鍋)	DNC院外活動(要申込) プレ忘年会in宮野温泉	19:00	13:00~	
	13:00~	団らんタイム					



寒くなったら鍋でしょ。  
ナイトの忘年会は温泉よ

デイケアセンター