

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(上手に頼む) •バドミントン リクエスト企画  ドーナツ作り ※2週間みちくさ休み	3 •ポスター部 •個人面談 阿知須バレー 13'~ •ポスター部 •自主活動	4 •ストレスケア •グランドゴルフ きららテニス 13'~ •お茶会(紅茶) •自主活動	5 ＜静かなデイケア＞ リクエストシアター シティーハンター •AM 女性アロマ★ •PM だべり庵 自主学習	6 •お手軽クッキング (豆苗の肉巻き) •ショートテニス • どろんこ工房★ •生花(DC単独) •自主活動	7 • よさこい★ •コミュニケーション研究会 バレーボール(合) •ガーデニング •自主活動
8	9	10	11	12	13	14
 10:30 13:30	•SST(上手に頼む) •インディアカ まきはら大茶会12:30~ •YouTube鑑賞会 •阿知須卓球 13'~	• みんなで話そう★ (服薬指導) 麻雀大会 13'~ •アートな時間	しゃべろーDAY みんなでDCを考えよう きららテニス 13'~ •マンガ音読 •自主活動	•個人面談 •ウォーキング部 ギター部 •だべり庵 •自主活動	•マンガの館委員会 •バドミントン 阿知須バレー 13'~ • 生花★ •自主活動	• よさこい★ •漢字検定部 バレーボール •プラモビルダーズ •自主活動
15	16	17	18	19	20	21
 10:30 13:30	• どろんこ工房★ •みんなでプログラム作成 開幕!ソフトボール •Pステ★ •みちくさ	DNC院外 10:30~ リクエスト企画(要申込) コロクラ JOYSOUND!しぼり! ※居残りもカラオケ ※みちくさ休み	ストレスケアSP 認知トレーニング •ゲートボール 山本と作ろう (桜のアロマサシェ) •きららテニス 13'~	＜静かなデイケア＞ DCシアター マレフィセント2 •AM 男性アロマ★ •PM だべり庵 わくわくバスツアー	春分の日	• ワンパラ★ •コミュニケーション研究会 DC韓流講座★ •バレーボール •みちくさ
22	23	24	25	26	27	28
→ → → ☆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! → → →	•サブカル楽座 •ショートテニス バッティング&ビリヤード •カラオケ •みちくさ	• みんなで話そう (栄養指導) 阿知須バド 13'~ •ちょこっとパソスマ •みちくさ	•DC探検隊(就労支援) •グランドゴルフ きららフットサル(合) 13'~ •Dステ •自主活動	DNC院外 10:30~ リクエスト企画(要申込) 萩・長門ツアー 昼食どどん本店 ※居残りはカラオケ ※だべり庵休み	•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~ •筋トレ部 •CD鑑賞会 •自主活動	•ダンス部 •アミサー ビューティー部(女性) •バレーボール • みちくさサービスデー 16:00~家族懇親会
29	30	31	新型コロナ対策のため前半はいつもと違うよ!  3月  ※原則デイケア参加時は保険証をお持ち下さい。			
 10:30 13:30	•SST(上手に頼む) •バレーボール 開幕!ソフトボール •カラオケ •みちくさ	• みんなで話そう★ (わかるニュース) •わくわくバスツアー •アートな時間 •みちくさ				

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。			
3/3 (火)		3/10 (火)	3/17 (火)	3/24 (火)	
16:30	リクエストクッキング	夜な夜なカラオケ	DNC院外 10:30~	夜もゆっくり	
19:00	ひな祭り御膳	団らんタイム	コロクラJOYSOUND (要申込)	アートな時間	
3/5 (木)		3/12 (木)	3/19 (木)	3/26 (木)	
16:30	将棋麻雀トランプ	みんなでeスポーツ	将棋麻雀トランプ	団らんタイム	
19:00	団らんタイム	ぷよぷよ、テトリス	団らんタイム	DNC院外 10:30~	
3/31 (火)				3/26 (木)	
16:30	リクエストグルメ			萩・長門ツアー	
19:00	麵場田所商店			(要申込)	



3日のひな祭り御膳は
三色丼とケーキが付きます。
31日はみそラーメン!