

# 3月 テイケアプログラム予定表

2026年

谷山病院 TEL 269-4111

月		火		水		木		金		土	
2		3		4		5		6		7	
目覚めの時間 (ストレッチ)	DA ミーティング	映画鑑賞 「ズートピア」 ☆ポップコーン付き☆		目覚めの時間 (脳トレ)	心理教育⑨	奏でる時間	フットサル	目覚めの時間 (ソフトレ)	新聞作り	個別活動	個別活動
個別活動	モザイク アート			個別活動	書道		モザイク アート	農園 個別活動	卓球	SWITCH (スポーツ)	ビデオ鑑賞
季節の手仕事	→			プレディケア	まいぺえす			栄養相談	手芸・手工芸		ソフトバレー
9		10		11		12		13		14	
目覚めの時間 (ストレッチ)	DA ミーティング	目覚めの時間 (ストレッチ)	SST⑫	目覚めの時間 (ソフトレ)	心理教育⑩	奏でる時間	フリーテニス	目覚めの時間 (脳トレ)	新聞作り	個別活動	個別活動
個別活動	ゲート ボーリング	個別活動	ペタンク	個別活動	バドミントン		絵画	農園 個別活動	室内バグゴ-	DVD鑑賞	DVD鑑賞
プレディケア	まいぺえす	栄養相談	モザイク アート	個別活動	手芸・手工芸				カラオケ		ゲートボール
16		17		18		19		20		21	
目覚めの時間 (ソフトレ)	DA ミーティング	目覚めの時間 (脳トレ)	バグゴ-	目覚めの時間 (ストレッチ)	デイ散歩	奏でる時間	モルック	春分の日		個別活動	個別活動
個別活動	卓球	個別活動	まいぺえす	個別活動	カラオケ	プレディケア	モザイク アート			DVD鑑賞	DVD鑑賞
手芸・手工芸											
23		24		25		26		27		28	
目覚めの時間 (脳トレ)	DA ミーティング	目覚めの時間 (ソフトレ)	SST⑪	目覚めの時間 (ストレッチ)	心理教育⑪	奏でる時間	野球	目覚めの時間 (ストレッチ)	新聞作り	個別活動	個別活動
個別活動	室内バグゴ-	個別活動	ゲートボール	個別活動	ピックル ボール		まいぺえす	農園 個別活動	茶道	SWITCH (スポーツ)	ビデオ鑑賞
	カラオケ	プレディケア	絵画	個別活動	手芸・手工芸			プレディケア	まいぺえす		モルック
30		31		<p>春の訪れを感じる今日この頃です。                      体や心の変化に耳を傾け、穏やかに過ごしたいですね♪                      まいぺえすは好きな時間で取り組みましょう！                      3月3日(火)は映画鑑賞があります。今回はポップコーンを食べながらみなさんと楽しみましょう！                      3月18日(水)はデイ散歩で春を感じながら谷山周辺散策ツアーに行きます！お楽しみに！                      3月31日(火)の体重・血圧測定は目覚めの時間のストレッチ終了後に行います！</p>							
目覚めの時間 (ストレッチ)	DA ミーティング	目覚めの時間 (ストレッチ)	ビタミン会 (今年度の 振り返り)								
個別活動	グランドゴルフ	体重測定 血圧測定									
プレディケア	モザイクアート										

