

2026年 3月

デイケア・ショートケア月間計画表

| | | | | | | | | | | | |
|------------|---------------------------------|------------|-------------------------------|---|----------------------------------|------------------|-----------------------------|------------|-----------------------------|-------------|--|
| 2日(月) | | 3日(火) | | 4日(水) | | 5日(木) | | 6日(金) | | 7日(土) | |
| 午前 百歳体操 | 午後 ・個人活動 ・卓上ゲーム | 午前 百歳体操 | 午後 ・個人活動 ・映画鑑賞 | 午前 百歳体操 | 午後 ・個人活動 | 午前 百歳体操 散歩 | 午後 ・個人活動 ・卓上ゲーム | 午前 百歳体操 | 午後 ・個人活動 ・散歩 (帯屋町) | 午前 ・個人活動 | |
| 9日(月) | | 10日(火) | | 11日(水) | | 12日(木) | | 13日(金) | | 14日(土) | |
| 午前 百歳体操 | 午後 ・個人活動 ・卓上ゲーム | 午前 百歳体操 | 午後 ・個人活動 ・散歩 (帯屋町) | 午前 百歳体操 | 午後 ・個人活動 ・映画鑑賞 | 午前 百歳体操 散歩 | 午後 ・個人活動 ・音楽鑑賞 | 午前 百歳体操 | 午後 ・個人活動 ・卓上ゲーム | 午前 ・個人活動 | |
| 16日(月) | | 17日(火) | | 18日(水) | | 19日(木) | | 20日(金) | | 21日(土) | |
| 午前 百歳体操 | 午後 ・個人活動 ・散歩 (帯屋町) | 午前 百歳体操 | 午後 ・個人活動 ・ベビーカス テラ作り | 午前 百歳体操 | 午後 ・個人活動 ・卓上ゲーム | 午前 百歳体操 散歩 | 午後 ・個人活動 ・オーテピア | 春分の日 | お休み | 午前 ・個人活動 | |
| 23日(月) | | 24日(火) | | 25日(水) | | 26日(木) | | 27日(金) | | 28日(土) | |
| 午前 百歳体操 | 午後 ・個人活動 ・散歩 (高知城) | 午前 百歳体操 | 午後 ・個人活動 ・卓上ゲーム | 午前 百歳体操 | 午後 ・個人活動 ・お花見散歩 (堀川遊歩道) | 午前 百歳体操 散歩 | 午後 ・個人活動 ・カレンダー 作り | 午前 百歳体操 | 午後 ・個人活動 ・映画鑑賞 | 午前 ・個人活動 | |
| 30日(月) | | 31日(火) | | <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> 天候等により、プログラムや内容等が急遽変更となる場合があります。 </div> | | | | | | | |
| 午前 百歳体操 | 午後 ・個人活動 ・ロングラン (城西公園) | 午前 百歳体操 | 午後 ・個人活動 ・お茶会 | | | | | | | | |



※ デイケアをお休みされる際は、受付時間内に電話にて連絡をお願いします。(興味のある方も、お気軽にご連絡ください。)

【下司病院デイケア】 電話番号:088-823-3257
 受付時間:8時45分~17時(月~金)、9時30分~13時(土)