

# 2026年 1月 DCプログラム一覧表

	月	火	水	木	金
				1	2
午前	インターネットからも 見れます! 				
午後					
	5	6	7	8	9
午前	マインドフルネス 農園芸	初詣ウォーキング パソコン	集団認知療法 四：絵手紙	SST デイケアカフェ	睡眠マネジメント 革細工
午後	陶芸 カラオケ	お話し会 臨：調理 「七草がゆ&豚汁」	スポーツ ボ：カルタ大会	多：ハローワーク 音楽鑑賞：ウィンフィル デイケアカフェ	農園芸 WRAP：元気の道具箱づくり
	12	13	14	15	16
午前		ウォーキング パソコン	集団認知療法 四：書道	SST デイケアカフェ	ソフトバレーボール教室 革細工
午後		お話し会 臨：体のメンテナンス	スポーツ 臨：陶芸	多：自己肯定感 音楽鑑賞：ゆず デイケアカフェ	農園芸 コミュニケーションゲーム
	19	20	21	22	23
午前	マインドフルネス 農園芸	ウォーキング パソコン	集団認知療法 四：季節の飾り①	SST ク：ぜんざい	本格ヨガ 革細工
午後	陶芸 カラオケ	お話し会 臨：プラバンレジン	スポーツ 臨：楽器セッション	多：今月のテーマ 音楽鑑賞：バッハ	農園芸 WRAP：冬の寒さ対策
	26	27	28	29	30
午前	マインドフルネス 農園芸	ウォーキング パソコン	集団認知療法 四：季節の飾り②	SST ク：フライド大根	運動マネジメント 革細工
午後	陶芸 カラオケ	お話し会 臨：もちつき大会	スポーツ ボ：カタン	多：人権について 音楽鑑賞：ドビュッシー	農園芸 コミュニケーションゲーム

リカバリーコース

臨：臨時企画

四：四季彩アート

多：多職種勉強会

ク：お手軽クッキング

ボ：ボードゲーム

☆その他：プログラム以外でも『自主活動』として過ごすこともできます

※プログラムの突然の中止や変更などがあります。ご了承ください。