

【2026年 10月】								ファミリーイン堀之内デイサービスセンター	
	日	月	火	水	木	金	土		
第一週	日付				1 日	2 日	3 日		
	午前				健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操		
週	午後				みんなで歌おう ご歓談タイム	ポッチャを楽しもう ご歓談タイム	みんなで脳トレ ご歓談タイム		
第二週	日付	4 日	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	
	午前		健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり 山口の体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操		
週	午後		ポッチャを楽しもう ご歓談タイム	体操レク ご歓談タイム	八王子 フェスティバル ご歓談タイム	お楽しみ映画館 ご歓談タイム	山口の手芸 ご歓談タイム	みんなでビンゴ ご歓談タイム	
第三週	日付	11 日	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日	
	午前		健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操		
週	午後		五味淵先生の書道 塗り絵 ご歓談タイム	誕生会 ご歓談タイム	みんなで歌おう ご歓談タイム	ポッチャを楽しもう ご歓談タイム	お楽しみ映画館 ご歓談タイム	カレンダー作り ご歓談タイム	
第四週	日付	18 日	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日	
	午前		健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 カフェ・テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操		
週	午後		みんなで歌おう ご歓談タイム	ウクレレ フラダンス ご歓談タイム	ポッチャ交流試合 かたくりころりん ご歓談タイム	みんなで脳トレ ご歓談タイム	学生レク ご歓談タイム	ハワイアン フェスティバル ご歓談タイム	
第五週	日付	25 日	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	31 日	
	午前		健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操	健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操		
週	午後		カレンダー作り ご歓談タイム	ポッチャを楽しもう ご歓談タイム	体操レク ご歓談タイム	大栗川縄文クラブ ご歓談タイム	五味淵先生の書道 塗り絵 ご歓談タイム	お楽しみ映画館 ご歓談タイム	
— 今月の予定 —									
☆7日は八王子フェスティバルを行います。レインボー様来ます								引き続き、手洗い、うがい、 こまめな水分補給をおねがいします。 	
☆13日は誕生日会を行います。									
☆8日・16日・31日は映画鑑賞を行います。									
☆20日・ウクレレ・フラダンスあります。									
☆24日はハワイアンフェスティバルを行います。ナウハッピー様来ます。									

* 都合により予定を変更することがあります。