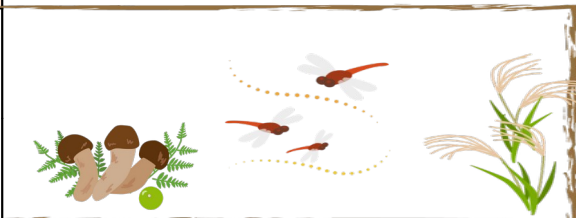


コスモス 9月号 2026

月	火	水	木	金	
	1	2	3	4	
	SST(A)※ ミニレク	栄養教室 (夏の疲れを解消する おすすめメニュー)	みんなでクラフト	外出しよう※ (ナッピーモール) 脳トレDVD	
	講演会 (原子力防災について 考えよう)	百歳体操	リフレッシュの会 (ボール入れ)	あさなぎの会 カラオケ	
7	8	9	10	11	
DVDタイム (ドキュメンタリー)	SST(B)※ ミニレク	からだスイッチ	60代からの 健康サロン	外出しよう※ (ナッピーモール) 脳トレ	
クラフトタイム	卓球	みんなで歌おう	リフレッシュの会 (風船バレー)	カラオケ ここから+	
14	15	16	17	18	
コスモスの会	SST(A)※ ミニレク	社会とつながろう (医療費について)	きょうも健康 (白内障・緑内障)	外出しよう※ (ミスタードーナッツ) 脳トレ	
クラフトタイム	カラオケ	百歳体操	リフレッシュの会 (お手玉箱のせ)	風船バレー練習会	
21	22	23	24	25	
休 み	休 み	休 み	リハビリ講座	外出しよう※ (ミスタードーナッツ) 脳トレ	
			リフレッシュの会 (風船バレー)	カラオケ 自助グループ	
28	29	30			
DVDタイム (時代劇)	SST(B)※ ミニレク	図書館へ行こう			
クラフトタイム	卓球	みんなで歌おう			
<デイケア> 9: 00 デイケア開始・朝の集い 9: 10 朝のミーティング 9: 40 ラジオ体操第一・ロコトレ 10: 00 各プログラム・個別活動 11: 00 ウォーキング 11: 45 昼食・口腔ケア 12: 45 ラジオ体操第二 13: 05 昼のミーティング 13: 15 いきいき体操 13: 40 各プログラム・個別活動 14: 55 帰りのミーティング 15: 00 デイケア終了・帰宅			<デイナイトケア> 8: 30 デイナイトケア開始・朝の集い ～以降デイケアと同じ 14: 55 夕方のミーティング 15: 00 ティータイム 15: 30 自主活動 17: 50 夕食・団らん 18: 30 デイナイトケア終了・帰宅		※天候・参加人数に よって中止または 変更となる場合が あります。 ※9/8(火) 15: 30～ お菓子作りの会 (さつまいもクッキー作り)