

ひだまり 2025年 12月のプログラム

月	火	水	木	金	土
1 ・はんどめいど市	2 ・曜日別プログラム検討 ・血圧測定、体重測定	3 ・曜日別プログラム検討 ・血圧測定、体重測定	4 ・曜日別プログラム検討 ・血圧測定、体重測定	5 ・曜日別プログラム検討 ・血圧測定、体重測定 (音楽の風車)	6 ・曜日別プログラム検討
・曜日別プログラム検討 ・血圧測定、体重測定	・音楽を聞く会 ・メイプルストレッチ	・卓球 ・健脚隊	・卓球 ・バドミントン	・ミサンガ作り ・カラオケ	県立美術館
8 ・デッサン教室 ・ボツチャ	9 ・Willスポーツ ・シュートパッカー	10 ・パン屋巡り ・ダーツ	11 ・カレンダー作り ・卓上ゲーム	12 ・卓球 ・メイプルストレッチ	13 ・スカットボール ・カラオケ
・WRAP ・輪投げ	・手話サークル ・ボウリング	・スクラッチアート ・音楽を聞く会	・散髪ツアー ・シュートパッカー	島根ワイナリー	出商デパート in 出雲ドーム
15 ・スカットボール ・卓球	16 ・スカットボール ・OTフェスタ作品作り	17 ・モルック ・ボツチャ ・外食に行ってみよう (希望者のみ)	18 ・スカットボール ・手芸クラブ	19 ・ピンポンカップイン ・DVD鑑賞「3人のゴースト」	20 ・ボツチャ ・メイプルストレッチ
・ピンポンカップイン ・健脚隊	・キララ多伎	・スカットボール ・ボウリング	・お花クラブ ・キャンディー合戦	・スカットボール ・DVD鑑賞 つづき	クリスマスコンサート
22 ・カレンダー作り ・シュートパッカー	23 ・卓球 ・ピンポンカップイン	24 ・カラオケ ・メイプルストレッチ	25 ・スクラッチアート ・メイプルストレッチ	26 ・SST ・ダーツ	27 ・卓球 ・ダーツ
・ワークマンカラーズ & ゆめタウン斐川	・染め物体験 ・カラオケ	・カローリング ・ラジオにリクエスト	・ダイソー 天神店	・音楽を聞く会 ・輪投げ	年末のお買い物 (ゆめタウン出雲)
29 ・かぎ針編み教室 ・ダーツ	30	31			あさひクリニック デイケアひだまり
年末のお掃除 & 年越しそば	年末年始のお休みは 30日～4日までです				TEL 0853-20-1058 直通0853-20-1060 FAX 0853-20-1061