

ひだまり 2026年 3月のプログラム(案)

月	火	水	木	金	土
2 ・曜日別プログラム検討 ・血圧測定、体重測定 (音楽の風車) ・卓球 ・ピンポンカップイン	3 ・曜日別プログラム検討 ・血圧測定、体重測定 ・音楽を聴く会 ・メイプルストレッチ	4 ・曜日別プログラム検討 ・血圧測定、体重測定 ・卓球 ・ダーツ	5 ・曜日別プログラム検討 ・血圧測定、体重測定 (フットケア) ・セカンドストリート & マルイ	6 ・曜日別プログラム検討 ・血圧測定、体重測定 (フットケア) ・音楽を聴く会 ・輪投げ	7 ・曜日別プログラム検討 尾原ダム放水イベント
9 ・デッサン教室 ・DVD鑑賞 「名探偵コナンゼロの執行人」 ・ダーツ ・DVD鑑賞 つづき	10 ・スクラッチアート ・卓球 ・WRAP ・ダーツ	11 ・パン屋巡り ・モルック ・コラージュ ・ボウリング	12 ・手芸 ・カラオケ ・お花クラブ ・ダーツ	13 ・ミツバチの絵 ・DVD鑑賞 「スティング」 ・散髪ツアー ・DVD鑑賞 つづき	14 ホワイトデー ・スカットボール ・DVD鑑賞 「ミックス」 ・ボッチャ ・DVD鑑賞 つづき
16 ・カレンダー作り ・シュートパッカー ・スカットボール ・ボウリング	17 ・スカットボール ・卓上ゲーム ・カラオケ ・手話サークル	18 ・かまぼこ板の絵 ・スカットボール ・道の駅 さくらの里きすき	19 ・スカットボール ・メイプルストレッチ ・外食に行ってみよう (希望者のみ) ・音楽を聴く会 ・シュートパッカー	20 春分の日	21 ・カラオケ ・スピードゲーム ひな祭り会
23 ・コラージュ ・メイプルストレッチ ・Willスポーツ ・モルック	24 ・季節の壁面作り ・ボッチャ ・イオンモール	25 ・輪投げ ・DVD鑑賞 「ガメラ3 邪神覚醒」 ・カレンダー作り ・DVD鑑賞 つづき	26 ・スクラッチアート ・ボッチャ ・バドミントン ・グランドゴルフ	27 ・Willスポーツ ・ダーツ ・道の駅	28 ・卓球 ・卓上ゲーム ・ダーツ ・シュートパッカー
30 ・かぎ針編み教室 ・カラオケ ・出雲大社	31 ・OTフェスタ作品作り ・シュートパッカー ・クリーン作戦 & ティータイム	4月1日 開院記念日の為、 デイケアはお休みです			あさひクリニック デイケアひだまり TEL 0853-20-1058 直通0853-20-1060 FAX 0853-20-1061