

ひだまり 2026年 11月のプログラム

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 ・ピンポンカップイン ・ポツチャ	3 文化の日	4 ・曜日別プログラム検討 ・血圧測定、体重測定 ・メイプルストレッチ ・バッティングセンター	5 ・曜日別プログラム検討 ・血圧測定、体重測定 (音楽の風車) ・ゆめタウン出雲	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 ・ピンポン落としゲーム	7 J A 祭り ・曜日別プログラム検討
9 ・デッサン教室 ・卓球 ・かぎ針編み教室 ・ディスゲッター (サンアビリティーズ)	10 ・曜日別プログラム検討 ・血圧測定、体重測定 ・カレンダー作り ・バッティングセンター	11 ・wiiスポーツ ・ピンポン落としゲーム ・散髪ツアー ・卓球	12 ・卓球 ・ラダーゲッター 火災避難訓練	13 ・コラージュ ・wiiスポーツ ・外食に行ってみよう ※午後の活動含む (希望者のみ) ・シュートバツカー	14 ・スカットボール ・ラダーゲッター 結 兎 祭 り
16 ・スカットボール ・メイプルストレッチ ・キララ多伎	17 ・カラオケ ・輪投げ ・スカットボール ・音楽を聴く会	18 ・季節の壁面作り ・スカットボール ・ゲームセンター 回遊館	19 ・ストア巡り ・カラオケ ・お花クラブ ・スカットボール	20 ・スカットボール ・DVD鑑賞 「木挽町のあだ討ち」 ・カレンダー作り ・DVD鑑賞 続き	21 つくり手の日 ・カラオケ ・メイプルストレッチ
23 勤労感謝の日	24 ・卓球 ・ポツチャ ・ラピタ本店	25 ・健脚隊 ・当日決める ・卓上カーリング ・当日決める	26 ・俳句、川柳作り ・手芸 ・バドミントン(サンアビリティーズ) ・メイプルストレッチ	27 ・カラオケ ・メイプルストレッチ ・木次 道の駅	28 ひだまりんピック 芋 煮 会 ひだまりんピック
	30 ・元気の出る茶話会 ・wiiスポーツ ・クリーン作戦 & ティータイム				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