ひだまり　2026年　12月のプログラム（案）

月	火	水	木	金	土
	1 ・曜日別プログラム検討 ・血圧測定、体重測定 ・wiiスポーツ ・ピンポンカップイン	2 ・曜日別プログラム検討 ・血圧測定、体重測定 ・卓球 ・ロールパック	3 ・曜日別プログラム検討 ・血圧測定、体重測定 ・ラピタ本店	4 ・曜日別プログラム検討 ・血圧測定、体重測定 （音楽の風車） ・音楽を聴く会 ・世間話	5 ・曜日別プログラム検討 **障害者アート展** **（島根県立美術館）**
7 ・曜日別プログラム検討 ・血圧測定、体重測定 （フットケア） ・メイプルストレッチ ・スカットボール	8 ・スカットボール ・ストラックアウト ・散髪ツアー ・音楽を聴く会	9 ・だるま作り ・カローリング ・トライアル　出雲店	10 ・スカットボール ・カラオケ ・カレンダー作り ・ボッチャ	11 ・はんどめいど市 ・スカットボール ・カラオケ	12　ぼてふりや ・ダーツ ・ピンポン落としゲーム **クリスマスコンサート**
14 ・デッサン教室 ・ダーツ ・元気のでる茶話会 ・ゴーストバスターズ	15 ・卓球 ・ダーツ ・外食に行ってみよう （希望者のみ） ・ラダーゲッター ・カラオケ	16 ・スーパー巡り ・DVD鑑賞 「ランニングマン」 ・カレンダー作り ・DVD鑑賞　　続き	17 ・手芸クラブ ・卓上ゲーム ・お花クラブ ・ピンポンカップイン	18 ・ラダーゲッター ・ヨガ ・マルイ＆セカンドストリート	19 ・カラオケ ・ピンポンカップイン ・ボッチャ ・ボウリング
21 ・ボッチャ ・ピンポンカップイン ・しまむら＆セリア	22 ・コラージュ ・輪投げ ・ゆめタウン出雲	23 ・だるま作り ・カラオケ ・当日決める ・音楽を聴く会	24 ・ダーツ ・DVD鑑賞 「君たちはどう生きるか」 ・バドミントン（サンアビ） ・DVD鑑賞　続き	25 ・wiiスポーツ ・DVD鑑賞 「舞妓Haaaan」 ・スカットボール ・DVD鑑賞　続き	26 ・バッゴーゲーム ・世間話 **年末のお買い物** **イオンモール**
28 ・かぎ針編み教室 ・卓球 ・ピンポン落としゲーム ・折り紙教室	29 ・ボッチャ ・モルック **年末のお掃除** **＆　年越しそば**	30 **年末年始休みは** **30日～3日です。**	31		あさひクリニック デイケアひだまり 直通0853-20-1060 FAX 0853-20-1061