

令和2年 12月 精神科デイケア 月間予定表

日付	9:00~	9:30	10:00~12:00		13:30~15:30
1日(火)	朝の活動	ミーティング	リズム倶楽部CBT / 筋トレ	昼食・お昼の活動	りらく / 楽しい野菜生活パソコン教室
2日(水)			書道 / 体操アサーション		珠算クラブウォーキング
3日(木)			カラオケ / やさしい英会話就労準備ミーティング		アトリエゆにてい / スポーツマインドフルネス
4日(金)			卓球教室プチトレ		アットホームメイド部パソコン教室 / ひらめき☆スイッチ
5日(土)	休み				
6日(日)	休み				
7日(月)	朝の活動	ミーティング	卓球	昼食・お昼の活動	健康!脳トレゲーム大会
8日(火)			リズム倶楽部CBT / からだを動かそう		アロマ&ハーブ / パソコン教室楽しい野菜生活
9日(水)			書道体操		ウォーキング / 珠算クラブホビークラブ
10日(木)			FREZAPやさしい英会話		アトリエゆにてい / スポーツマインドフルネス
11日(金)			卓球 / プチトレ		アットホームメイド部パソコン教室 / ひらめき☆スイッチ
12日(土)	休み				
13日(日)	休み				
14日(月)	朝の活動	ミーティング	卓球	昼食・お昼の活動	おすすめチョイス・ミーティング
15日(火)			リズム倶楽部CBT / 筋トレ		りらく / 楽しい野菜生活パソコン教室
16日(水)			書道 / 体操アサーション		カラオケ大会 / 珠算クラブ
17日(木)			カラオケ / やさしい英会話就労準備ミーティング		アトリエゆにてい / スポーツマインドフルネス
18日(金)			卓球教室プチトレ		アットホームメイド部パソコン教室 / ひらめき☆スイッチ
19日(土)	休み				
20日(日)	休み				
21日(月)	朝の活動	ミーティング	卓球	昼食・お昼の活動	懐メロの会
22日(火)			リズム倶楽部CBT / からだを動かそう		アロマ / 楽しい野菜生活 YKK
23日(水)			書道体操		カンタービレウォーキング
24日(木)			FREZAPやさしい英会話		アトリエゆにてい / スポーツマインドフルネス
25日(金)			卓球 / プチトレ		アットホームメイド部パソコン教室 / ひらめき☆スイッチ
26日(土)	休み				
27日(日)	休み				
28日(月)	朝の活動	ミーティング	卓球	昼食・お昼の活動	お楽しみ会♪
29日(火)			リズム倶楽部CBT / 筋トレ		りらく / 楽しい野菜生活パソコン教室
30日(水)			大そうじ		シネマ・フレンズ
31日(木)			自主活動		自主活動