

令和5年 7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(土)	休み				
2日(日)					
3日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球	昼食・お昼の活動	自主パソコン教室 / 楽器くらぶ アトリエ
4日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		りらく / 木工
5日(水)			パソコン教室 / 書道		アサーション / 革細工
6日(木)			園芸 / シネマクラブ		マインドフルネス / ウォーキング
7日(金)			ホールで体操 ひらめき☆スイッチ		アットホームメイド部 CBT②
8日(土)	休み				
9日(日)					
10日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球	昼食・お昼の活動	自主パソコン教室 / 楽器くらぶ アトリエ
11日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		アロマ&ハーブ / 木工
12日(水)			パソコン教室 / 書道		革細工 CBT③基礎と振り返り
13日(木)			園芸 / シネマクラブ		マインドフルネス / ウォーキング
14日(金)			ホールで体操 ひらめき☆スイッチ		アットホームメイド部 CBT②
15日(土)	休み				
16日(日)					
17日(月)					
18日(火)	朝の活動	ミーティング	リズム倶楽部 / CBT① 陶芸	昼食・お昼の活動	りらく / 木工
19日(水)			第2回カラオケ大会 / 書道		アサーション / 革細工
20日(木)			園芸 / シネマクラブ		マインドフルネス / ウォーキング
21日(金)			ホールで体操 ひらめき☆スイッチ		アットホームメイド部 CBT②
22日(土)	休み				
23日(日)					
24日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球 お仕事探検隊	昼食・お昼の活動	自主パソコン教室 / 楽器くらぶ アトリエ
25日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		アロマ&ハーブ / 木工
26日(水)			パソコン教室 / 書道		革細工 CBT③基礎と振り返り
27日(木)			園芸 / シネマクラブ		マインドフルネス / ウォーキング
28日(金)			ホールで体操 ひらめき☆スイッチ		アットホームメイド部 CBT②
29日(土)	休み				
30日(日)					
31日(月)			体操 / 卓球		自主パソコン教室 / 楽器くらぶ アトリエ

★各プログラム時間には【自主活動】もあります。一人または少人数でできる活動を行っています。  
カラオケ（月曜午前）、少人数卓球（月、火、水、金午後）、パズル（月午後）、野菜の袋詰め（木午後）  
その他、ウクレレ、読書など。

※プログラムが当日に変更になる場合があります。ご了承下さい。