

令和5年 10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(日)	休み				
2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
3日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		りらく / 木工
4日(水)			パソコン教室 / 書道 / りらく		革細工 CBT③基礎と振り返り
5日(木)			園芸 / シネマクラブ		マインドフルネス / ゆるジム
6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 / スピリットアトウィーク
7日(土)	休み				
8日(日)	休み				
9日(月)	休み				
10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	アロマ&ハーブ 木工 / スピリットアトウィーク
11日(水)			パソコン教室 / 書道 / りらく		アサーション 革細工 / スピリットアトウィーク
12日(木)			園芸 / シネマクラブ		マインドフルネス ゆるジム / スピリットアトウィーク
13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 / スピリットアトウィーク
14日(土)	休み				
15日(日)	休み				
16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
17日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		りらく / 木工
18日(水)			パソコン教室 / 書道 / りらく		革細工 CBT③基礎と振り返り
19日(木)			園芸 / シネマクラブ		マインドフルネス / ゆるジム
20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
21日(土)	休み				
22日(日)	休み				
23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
24日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		アロマ&ハーブ / 木工
25日(水)			パソコン教室 / 書道 / りらく		アサーション 革細工 / スイッチで遊ぼう
26日(木)			園芸 / シネマクラブ		マインドフルネス / ゆるジム
27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
28日(土)	休み				
29日(日)	休み				
30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
31日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		りらく / 木工

★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。  
 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、ウォーキングなど。

※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。