








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

★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(水、木、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。