












令和5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(金)	朝の活動	ミーティング	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
2日(土)	休み				
3日(日)	休み				
4日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球	風食・お昼の活動	自主パソコン教室 / 楽器くらぶ アトリエ
5日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		 りらく / 木工
6日(水)			パソコン教室 / 書道 /  りらく		アサーション / 革細工
7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
8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
9日(土)	休み				
10日(日)	休み				
11日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球	風食・お昼の活動	自主パソコン教室 / 楽器くらぶ アトリエ
12日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		アロマ&ハーブ / 木工
13日(水)			パソコン教室 / 書道 /  りらく		革細工 CBT③基礎と振り返り
14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
15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
16日(土)	休み				
17日(日)	休み				
18日(月)	朝の活動	ミーティング	お仕事探検隊 / 体操 / 卓球	風食・お昼の活動	自主パソコン教室 / 楽器くらぶ アトリエ
19日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		 りらく / 木工
20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
21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
22日(金)			 フレンズクリスマス 		 フレンズクリスマス 
23日(土)	休み				
24日(日)	休み				
25日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球	風食・お昼の活動	自主パソコン教室 / 楽器くらぶ アトリエ
26日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		アロマ&ハーブ / 木工
27日(水)			パソコン教室 / 書道 /  りらく		CBT③基礎と振り返り
28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
29日(金)			 大掃除		 フレンズ ゆる年くる年
30日(土)	休み				
31日(日)	休み				

★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。