

# 令和6年 1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(月)	休み			
2日(火)				
3日(水)				
4日(木)	朝の活動	ミーティング	初詣	卓球大会
5日(金)			お餅つき / カラオケ	カラオケ / CBT②
6日(土)	休み			
7日(日)				
8日(月)				
9日(火)	朝の活動	ミーティング	リズム倶楽部 / CBT① 陶芸	アロマ&ハーブ / 木工
10日(水)			パソコン教室 / 書道 /  りらく	CBT③基礎と振り返り 革細工
11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
12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
13日(土)	休み			
14日(日)				
15日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球	自主パソコン教室 / 楽器くらぶ アトリエ
16日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸	りらく / 木工
17日(水)			パソコン教室 / 書道 /  りらく	アサーション / 革細工
18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
19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
20日(土)	休み			
21日(日)				
22日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球	自主パソコン教室 / 楽器くらぶ アトリエ
23日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸	アロマ&ハーブ / 木工
24日(水)			パソコン教室 / 書道 /  りらく	CBT③基礎と振り返り 革細工 / 初釜
25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
26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
27日(土)	休み			
28日(日)				
29日(月)	朝の活動	ミーティング	お仕事探検隊 / 体操 / 卓球	自主パソコン教室 / 楽器くらぶ アトリエ
30日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸	りらく / 木工
31日(水)			パソコン教室 / 書道 /  りらく	アサーション / 革細工 switchで遊ぼう

★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。**