

令和6年 2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(木)	朝の活動	ミーティング	園芸 / ウォーキング (木曜日)	屋食・お昼の活動	マインドフルネス / ゆるジム
2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
3日(土)	休み				
4日(日)					
5日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球	屋食・お昼の活動	自主パソコン教室 / 楽器くらぶ アトリエ
6日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		🌙 りらく / 木工
7日(水)			パソコン教室 / 書道 / 🌞 りらく		CBT③基礎と振り返り 革細工
8日(木)			園芸 / ウォーキング (木曜日) FREZAP		マインドフルネス / ゆるジム
9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
10日(土)	休み				
11日(日)					
12日(月)					
13日(火)	朝の活動	ミーティング	リズム倶楽部 / CBT① 陶芸	屋食・お昼の活動	アロマ&ハーブ / 木工
14日(水)			パソコン教室 / 書道 / 🌞 りらく		アサーション / 学生レク
15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
16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
17日(土)	休み				
18日(日)					
19日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球	屋食・お昼の活動	自主パソコン教室 / 楽器くらぶ アトリエ
20日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		🌙 りらく / 木工
21日(水)			パソコン教室 / 書道 / 🌞 りらく		CBT③基礎と振り返り 革細工 / switchで遊ぼう
22日(木)			園芸 / ウォーキング (木曜日) FREZAP		自主マインドフルネス / ゆるジム
23日(金)	休み				
24日(土)					
25日(日)					
26日(月)	朝の活動	ミーティング	お仕事探検隊 / 体操 / 卓球	屋食・お昼の活動	自主パソコン教室 / 楽器くらぶ アトリエ
27日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		アロマ&ハーブ / 木工
28日(水)			パソコン教室 / 書道 / 🌞 りらく		アサーション / 革細工
29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

★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。