

令和6年 3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 ひなまつり会🎀
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	昼食・お昼の活動	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		CBT③基礎と振り返り 革細工
7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
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	昼食・お昼の活動	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		アサーション / 革細工
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	体操 / 卓球	昼食・お昼の活動	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)	休み				
21日(木)	朝の活動	ミーティング	園芸 / ウォーキング (木曜日) FREZAP	昼食・お昼の活動	マインドフルネス / ゆるジム
22日(金)			ホールで体操		アットホームメイド部 CBT②
23日(土)	休み				
24日(日)	休み				
25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	アトリエ / 楽器くらぶ
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 革細工
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)			ホールで体操		アットホームメイド部 CBT②
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。