

令和6年 4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)	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
2日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		🌙 りらく / 木工
3日(水)			パソコン教室 / 書道 / ☀️ りらく		CBT③基礎と振り返り 革細工
4日(木)			園芸 / ウォーキング (木曜市) FREZAP		マインドフルネス / ゆるジム
5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
6日(土)	休み				
7日(日)	休み				
8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
9日(火)			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		アサーション / 革細工
11日(木)			園芸 / ウォーキング (木曜市)		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)	休み				
15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
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		CBT③基礎と振り返り 革細工
18日(木)			園芸 / ウォーキング (木曜市) FREZAP		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)	休み				
22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
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		アサーション / 革細工
25日(木)			園芸 / ウォーキング (木曜市)		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)	休み				
29日(月)	休み				
30日(火)	朝の活動	ミーティング	リズム倶楽部 / CBT① 陶芸	...	🌙 りらく / 木工

★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。

※※1週目・2週目の天気の良い日にお花見へ行きます※※