

# 令和6年 10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(火)	朝の活動	ミーティング	リズム倶楽部 / CBT① 陶芸	昼食・お昼の活動	🌙 りらく / 木工
2日(水)			パソコン教室 / 書道 / ☀️ りらく		CBT③基礎と振り返り 革細工
3日(木)			園芸 / コグニサイズ		マインドフルネス ゆるジム or ウォーキング
4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
5日(土)	休み				
6日(日)	休み				
7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
8日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		アロマ&ハーブ / 木工
9日(水)			パソコン教室 / 書道 / ☀️ りらく		アサーション / 革細工
10日(木)			園芸 / FREZAP		マインドフルネス ゆるジム or ウォーキング
11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
12日(土)	休み				
13日(日)	休み				
14日(月)	休み				
15日(火)	朝の活動	ミーティング	リズム倶楽部 / CBT① 陶芸	昼食・お昼の活動	🌙 りらく / 木工
16日(水)			パソコン教室 / 書道 / ☀️ りらく		CBT③基礎と振り返り 革細工 / 秋のお茶会 ☕
17日(木)			園芸 / FREZAP		マインドフルネス スピリットアート展
18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
19日(土)	休み				
20日(日)	休み				
21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(スピリットアート見学)
22日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		moreマインドフルネス アロマ&ハーブ / 木工
23日(水)			パソコン教室 / 書道 / ☀️ りらく		アサーション / 革細工
24日(木)			園芸 / FREZAP		マインドフルネス ゆるジム or ウォーキング
25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
26日(土)	休み				
27日(日)	休み				
28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	楽器くらぶ / アトリエ
29日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		🌙 りらく / 木工
30日(水)			パソコン教室 / 書道 / ☀️ りらく		CBT③基礎と振り返り 革細工
31日(木)			園芸 / FREZAP		マインドフルネス ゆるジム or ウォーキング

★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。  
カラオケ(月AM・金PM) ゲーム(火水PM) 野菜の袋詰め(木午後) その他、ウクレレ、読書など。  
※ウォーキングは天候により、変更があります。ご了承ください。

※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。