

令和7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(水)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 休み </div>			
2日(木)				
3日(金)				
4日(土)				
5日(日)				
6日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球 / 初詣	楽器くらぶ / アトリエ / 初詣
7日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸	moreマインドフルネス / 木工
8日(水)			パソコン教室 / りらく 書道 (書初め)	アサーション / 革細工
9日(木)			園芸 / カンタービレ	マインドフルネス ゆるジムorウォーキング
10日(金)			ホールで餅つき	アットホームメイド部 CBT② / 自主カラオケ
11日(土)	休み			
12日(日)	休み			
13日(月)	休み			
14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 moreマインドフルネス
15日(水)			パソコン教室 / 書道 / りらく	CBT③基礎と振り返り 革細工
16日(木)			園芸 / カンタービレ	マインドフルネス ゆるジムorウォーキング
17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 / 自主カラオケ
18日(土)	休み			
19日(日)	休み			
20日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球 自主カラオケ	楽器くらぶ / アトリエ
21日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸	moreマインド / 木工
22日(水)			パソコン教室 / 書道 / りらく	アサーション / 革細工
23日(木)			園芸 / カンタービレ	マインドフルネス ゆるジムorウォーキング
24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 / 自主カラオケ
25日(土)	休み			
26日(日)	休み			
27日(月)	朝の活動	ミーティング	お仕事探検隊 体操 / 卓球 / 自主カラオケ	楽器くらぶ / アトリエ パソコン教室
28日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸	アロマ&ハーブ / 木工 moreマインドフルネス
29日(水)			書道 / りらく	CBT③基礎と振り返り 革細工 / 初釜
30日(木)			園芸 / カンタービレ	マインドフルネス ゆるジムorウォーキング
31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 / 自主カラオケ

★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。