

# 令和7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(土)	休み				
2日(日)					
3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	
4日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸	moreマインドフルネス / 木工	
5日(水)			パソコン教室 / 書道 ★りらくでマイド 加保	アサーション / 革細工	
6日(木)			園芸 / カンターピレ	マインドフルネス ゆるジム or ウォーキング	
7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	
8日(土)	休み				
9日(日)					
10日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球 自主カラオケ	昼食・お昼の活動	楽器くらぶ / アトリエ
11日(火)	休み				
12日(水)					朝の活動
13日(木)	園芸 / カンターピレ	マインドフルネス ゆるジム or ウォーキング			
14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			
15日(土)	休み				
16日(日)					
17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	
18日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸	moreマインドフルネス / 木工	
19日(水)			パソコン教室 / 書道 ★りらくでマイド 加保	アサーション / 革細工	
20日(木)			園芸 / カンターピレ	マインドフルネス ゆるジム or ウォーキング	
21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	
22日(土)	休み				
23日(日)					
24日(月)					
25日(火)	朝の活動	ミーティング	リズム倶楽部 / CBT① 陶芸 / お仕事探検隊	moreマインドフルネス アロマ&ハーブ / 木工	
26日(水)			パソコン教室 / 書道 ★りらくでマイド 加保	CBT③基礎と振り返り 革細工	
27日(木)			園芸 / カンターピレ	マインドフルネス ゆるジム or ウォーキング	
28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。