

# 令和7年 5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(木)	朝の活動	ミーティング	園芸 / カンタービレ	昼食・お昼の活動	マインドフルネス ゆるジム or ウォーキング
2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
3日(土)	休み				
4日(日)					
5日(月)					
6日(火)					
7日(水)	朝の活動	ミーティング	パソコン教室 / 書道 ★ りらくでマイド 丸紙	昼食・お昼の活動	CBT③基礎と振り返り 革細工
8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
9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
10日(土)	休み				
11日(日)					
12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
13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
14日(水)			パソコン教室 / 書道 ★ りらくでマイド 丸紙		アサーション / 革細工
15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
16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
17日(土)	休み				
18日(日)					
19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
20日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		moreマインドフルネス / 木工
21日(水)			パソコン教室 / 書道 ★ りらくでマイド 丸紙		CBT③基礎と振り返り 革細工
22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
23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
24日(土)	休み				
25日(日)					
26日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球 自主カラオケ / お仕事探検隊	昼食・お昼の活動	楽器くらぶ / アトリエ
27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
28日(水)			書道 / ★ りらくでマイド 丸紙 Let's 牧野植物園 (1日)		アサーション Let's 牧野植物園 (1日)
29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
30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
31日(土)	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。  
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。※今月のお茶会はありません◎

※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。