

※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。

# 令和8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(木)				
2日(金)				
3日(土)				
4日(日)				
5日(月)	朝の活動 ミーティング	体操 / 卓球 自主カラオケ	ひるジム・個別活動	休み
6日(火)		お餅つき		楽器くらぶ 初詣
7日(水)		書道(書初め) りらくでマイド フルネス		CBT③基礎と振り返り 自主革細工
8日(木)		園芸 / カンタービレ		Basicマインドフルネス アトリエ
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/ 自主カラオケ CBT②
10日(土)		休み		
11日(日)				
12日(月)				
13日(火)	朝の活動 ミーティング	リズム俱楽部 / CBT① 陶芸	ひるジム・個別活動	moreマインドフルネス アロマ&ハーブ / 木工
14日(水)		書道 / りらくでマイド フルネス		アサーション / 革細工
15日(木)		園芸 / カンタービレ		Basicマインドフルネス アトリエ
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/ 自主カラオケ CBT②
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	ひるジム・個別活動	楽器くらぶ ゆるジム&ウォーキング
20日(火)		リズム俱楽部 / CBT① 陶芸		moreマインドフルネス / 木工
21日(水)		書道 / りらくでマイド フルネス		CBT③基礎と振り返り 自主革細工
22日(木)		園芸 / カンタービレ		Basicマインドフルネス アトリエ
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/ 自主カラオケ CBT②
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	ひるジム・個別活動	楽器くらぶ ゆるジム&ウォーキング
27日(火)		リズム俱楽部 / 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 フルネス		アサーション / 革細工
29日(木)		園芸 / カンタービレ		Basicマインドフルネス アトリエ
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/ 自主カラオケ CBT②
31日(土)		休み		
<p>★各プログラム時間には【自主活動】があります。カラオケ(月AM・金PM) ゲーム(火水PM) 野菜の袋詰め(木PM) 個別プログラムとしてパソコン教室・クッキング等もあります。 ※ウォーキングは天候により変更があります。</p>				