






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)	<div> 休み </div>				
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	...	楽器くらぶ 初詣 
6日(火)			 デイケアお餅つき 		
7日(水)			書道(書初め) りらくでマインドフルネス	ひるジム・個別活動	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	リズム倶楽部 / 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 / りらくでマインドフルネス		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)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		moreマインドフルネス / 木工
21日(水)			書道 / りらくでマインドフルネス		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 / りらくでマインドフルネス		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				
★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。					

※プログラムが当日に変更になる場合があります。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。ご了承ください。