

令和8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(日)	休み				
2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
3日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		moreマインドフルネス / 木工
4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
5日(木)			園芸 / カンタービレ		Basicマインドフルネス アトリエ
6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
7日(土)	休み				
8日(日)	休み				
9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
10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
11日(水)	休み				
12日(木)	朝の活動	ミーティング	園芸 / カンタービレ	ひるジム・個別活動	Basicマインドフルネス アトリエ
13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
14日(土)	休み				
15日(日)	休み				
16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
17日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		moreマインドフルネス / 木工
18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
19日(木)			園芸 / カンタービレ		Basicマインドフルネス アトリエ
20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
21日(土)	休み				
22日(日)	休み				
23日(月)	休み				
24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
25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
26日(木)			園芸 / カンタービレ		Basicマインドフルネス アトリエ
27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
28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。

※今月は、梅の花を見に行こう！ウォーキングイベントがあります！

※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。