

令和8年 3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	ひるシム・個別活動	体操 / 卓球 自主カラオケ	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 / りらくでマイド カルネ	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	ひるシム・個別活動	体操 / 卓球 自主カラオケ	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)				書道 / りらくでマイド カルネ	アサーション / 革細工
12日(木)				園芸 / カンタービレ	Basicマインドフルネス アトリエ
13日(金)				ホールで体操	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	ひるシム・個別活動	体操 / 卓球 自主カラオケ	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 / りらくでマイド カルネ	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)	休み				
21日(土)	休み				
22日(日)	休み				
23日(月)	朝の活動	ミーティング	ひるシム・個別活動	体操 / 卓球 自主カラオケ	楽器くらぶ ゆるジム&ウォーキング
24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
25日(水)				書道 / りらくでマイド カルネ	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	アットホームメイド部/ 自主カラオケ CBT②
28日(土)	休み				
29日(日)	休み				
30日(月)	朝の活動	ミーティング	ひるシム・個別活動	体操 / 卓球 自主カラオケ / お仕事探検隊	楽器くらぶ ゆるジム&ウォーキング
31日(火)				リズム倶楽部 / CBT① 陶芸	moreマインドフルネス / 木工

※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。

★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。