

# 令和8年 4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(水)	朝の活動	ミーティング	書道 / 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
2日(木)			園芸 / カンタービレ		Basicマインドフルネス アトリエ
3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
4日(土)	休み				
5日(日)	休み				
6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orウォーキング
7日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		moreマインドフルネス / 木工
8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
9日(木)			園芸 / カンタービレ		Basicマインドフルネス アトリエ
10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
11日(土)	休み				
12日(日)	休み				
13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orウォーキング
14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
15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
16日(木)			園芸 / カンタービレ		Basicマインドフルネス アトリエ
17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
18日(土)	休み				
19日(日)	休み				
20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orウォーキング
21日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		moreマインドフルネス / 木工
22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
23日(木)			園芸 / カンタービレ		Basicマインドフルネス アトリエ
24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
25日(土)	休み				
26日(日)	休み				
27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orウォーキング
28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
29日(水)	休み				
30日(木)	朝の活動	ミーティング	園芸 / カンタービレ	.....	Basicマインドフルネス アトリエ

※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。