

# 令和8年 5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(金)	朝の活動	ミーティング	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
2日(土)	(ゴールデンウィーク) 休み			
3日(日)				
4日(月)				
5日(火)				
6日(水)				
7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
8日(金)	朝の活動	ミーティング	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
9日(土)	休み			
10日(日)	休み			
11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 ゆるジム&ウォーキング
12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
13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
14日(木)			園芸 / カンタービレ	Basicマインドフルネス アトリエ
15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
16日(土)	休み			
17日(日)	休み			
18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 ゆるジム&ウォーキング
19日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸	moreマインドフルネス / 木工
20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
21日(木)			園芸 / カンタービレ	Basicマインドフルネス アトリエ
22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
23日(土)	休み			
24日(日)	休み			
25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(※見学先によっては日程変更アリ)	楽器くらぶ ゆるジム&ウォーキング
26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
27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
28日(木)			園芸 / カンタービレ	Basicマインドフルネス アトリエ
29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
30日(土)	休み			
31日(日)	休み			

※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。