

令和8年 6月 精神科デイケア 月間予定表

日	9:00~9:30	10:00~12:00	13:30~15:30
1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
2日(火)		リズム倶楽部 / CBT① 陶芸	moreマインドフルネス / 木工
3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
4日(木)		園芸 / カンタービレ	Basicマインドフルネス アトリエ
5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
6日(土)	休み		
7日(日)	休み		
8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
9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
10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
11日(木)		園芸 / カンタービレ	Basicマインドフルネス アトリエ
12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
13日(土)	休み		
14日(日)	休み		
15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
16日(火)		リズム倶楽部 / CBT① 陶芸	moreマインドフルネス / 木工
17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
18日(木)		園芸 / カンタービレ	Basicマインドフルネス アトリエ
19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
20日(土)	休み		
21日(日)	休み		
22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
23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
24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
25日(木)		園芸 / カンタービレ	Basicマインドフルネス アトリエ
26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
27日(土)	休み		
28日(日)	休み		
29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	楽器くらぶ ゆるジム&ウォーキング
30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。ご了承ください。

★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。

※あじさいの花咲き具合により、調整して見に行きましょう！