

令和6年 12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	昼食・お昼の活動	楽器くらぶ / アトリエ
3日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		🌙 りらく / 木工
4日(水)			パソコン教室 / 書道 / ☀️ りらく		アサーション / 革細工
5日(木)			園芸 / FREZAP		マインドフルネス ゆるジム or ウォーキング
6日(金)			ホールで体操		アットホームメイド部 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	昼食・お昼の活動	楽器くらぶ / アトリエ
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)			パソコン教室 / 書道 / ☀️ りらく		CBT③基礎と振り返り 革細工
12日(木)			園芸 / FREZAP		マインドフルネス ゆるジム or ウォーキング
13日(金)			ホールで体操		アットホームメイド部 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	昼食・お昼の活動	楽器くらぶ / アトリエ
17日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		🌙 りらく / 木工
18日(水)			パソコン教室 / 書道 / ☀️ りらく		アサーション / 革細工
19日(木)			園芸		マインドフルネス ゆるジム or ウォーキング
20日(金)			❄️ ❄️ ❄️ ❄️ 🎈 クリスマス会 🎈 ❄️ ❄️ ❄️ ❄️		
21日(土)	休み				
22日(日)	休み				
23日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球	昼食・お昼の活動	楽器くらぶ / アトリエ
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)			パソコン教室 / 書道 / ☀️ りらく		CBT③基礎と振り返り 革細工
26日(木)			園芸		マインドフルネス ゆるジム or ウォーキング
27日(金)			👥 フレンズ大掃除 🗑️		CBT②
28日(土)	休み				
29日(日)	休み				
30日(月)	朝の活動	ミーティング	👥 ゆく年くる年フレンズ 🍷🍷🍷		
31日(火)	休み				
❄️ ★各プログラム時間には【自主活動】もあります。一人または少人数でできる活動を行っています。カラオケ(月AM・金PM) ゲーム(火水PM) 野菜の袋詰め(木午後) その他、ウクレレ、読書など。❄️ ※ウォーキングは天候により、変更があります。ご了承ください。					
❄️ ❄️ ※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。 ❄️ ❄️					