

令和7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(土)	休み				
2日(日)					
3日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球 自主カラオケ	風食・お昼の活動	楽器くらぶ / アトリエ
4日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		moreマインドフルネス / 木工
5日(水)			パソコン教室 / 書道 ★ りらくでマイド 加祀		アサーション フレンズひな祭り・学生レク
6日(木)			園芸 / カンタービレ		マインドフルネス ゆるジム or ウォーキング
7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 CBT② / 自主カラオケ
8日(土)	休み				
9日(日)					
10日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球 自主カラオケ	風食・お昼の活動	楽器くらぶ / アトリエ
11日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		moreマインドフルネス / 木工
12日(水)			パソコン教室 / 書道 ★ りらくでマイド 加祀		CBT③基礎と振り返り 革細工
13日(木)			園芸 / カンタービレ		マインドフルネス ゆるジム or ウォーキング
14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 CBT② / 自主カラオケ
15日(土)	休み				
16日(日)					
17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	風食・お昼の活動	楽器くらぶ / アトリエ
18日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		moreマインドフルネス / 木工
19日(水)			パソコン教室 / 書道 ★ りらくでマイド 加祀		アサーション / 革細工
20日(木)	休み				
21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	風食・お昼の活動	アットホームメイド部 CBT② / 自主カラオケ
22日(土)	休み				
23日(日)					
24日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球 自主カラオケ	風食・お昼の活動	楽器くらぶ / アトリエ
25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
26日(水)			パソコン教室 / 書道 ★ りらくでマイド 加祀		CBT③基礎と振り返り 革細工
27日(木)			園芸 / カンタービレ		マインドフルネス ゆるジム or ウォーキング
28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 CBT② / 自主カラオケ
29日(土)	休み				
30日(日)					
31日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球 自主カラオケ	風食・お昼の活動	楽器くらぶ / アトリエ

★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。