

# 精神科 第2デイケア プログラム

## 2023年 12月



	月	火	水	木	金
					1日
午前					
午後					
	4日	5日	6日	7日	
午前	運動プログラム (タオル体操)	脳トレ (iPad)	運動プログラム (卓球)	脳トレ (間違い探し)	グローブ創作
午後	全体ミーティング	歩こう会	山手線ゲーム	音楽鑑賞	全体清掃
	減量	モルック	生活向上委員会		ボードゲーム
		レジン			塗り絵
	11日	12日	13日	14日	15日
午前	運動プログラム (ダンベルストレッチ)	ボーリング	運動プログラム (ヨガ・ストレッチ)	脳トレ (連想ゲーム)	グローブ創作
午後	ストラックアウト	歩こう会	全体清掃	歩こう会	スカットボール
	減量	体育館 ipad体操	お手玉ダーツ	カラオケ	体力維持
	18日	19日	20日	21日	22日
午前	運動プログラム (棒体操)	輪投げ	運動プログラム (エアロビ)	脳トレ (冷蔵庫の中身は?)	12月レク
午後	みんなで考えよう	歩こう会	ジェスチャー ゲーム	歩こう会・全体清掃	
	減量	カローリング	生活向上委員会	映画ミーティング	
	俳句・川柳	レジン			
	25日	26日	27日	28日	29日
午前	運動プログラム (ヨガ・ストレッチ)	脳トレ (マッチ棒)	運動プログラム (ダンベルストレッチ)	脳トレ (心をひとつに)	風船バレー
午後	フルーツバスケット	歩こう会		歩こう会	フリータイム (大掃除)
	減量	ポッチャ	ラダーゲッター	映画鑑賞	
	糖尿病教室				