

精神科 第2デイケア プログラム

2024年 3月



	月	火	水	木	金			
					1日			
午前					グループ創作			
午後					射的 体力維持			
	4日	5日	6日	7日	8日			
午前	運動プログラム (ヨガ)	ストラックアウト	運動プログラム (タオル体操)	脳トレ (心を一つに)	グループ創作			
午後	全体ミーティング 減量	歩こう会・全体清掃 3DC合同体育館 iPad体操	輪投げ 生活向上委員会	音楽鑑賞	スカットボール 体力維持			
	11日	12日	13日	14日	15日			
午前	運動プログラム (エアロビ)	モルック	運動プログラム (卓球)	脳トレ (間違い探し)	グループ創作			
午後	ポッチャ 減量	歩こう会 山手線ゲーム レジ	全体清掃 風船バレー	歩こう会 カラオケ	書道 体力維持			
	18日	19日	20日	21日	22日			
午前	運動プログラム (ダンベルストレッチ)	お手玉ダーツ	春分の日	脳トレ (連想ゲーム)	3月レク			
午後	みんなで考えよう 減量	歩こう会 カローリング	映画ミーティング	歩こう会・全体清掃				
	25日	26日	27日	28日	29日			
午前	運動プログラム (棒体操)	ラダーゲッター	運動プログラム (リズム体操)	脳トレ (伝言ゲーム)	グループ創作			
午後	俳句・川柳 減量 糖尿病教室	歩こう会 ジェスチャーゲーム レジ	ボウリング 生活向上委員会	歩こう会 映画鑑賞	全体清掃 茶話会			