

精神科 第2デイケア プログラム

2024年 9月



| | 月 2日 | 火 3日 | 水 4日 | 木 5日 | 金 6日 |
|----|---|--|--------------------|------------------|---|
| 午前 | 運動プログラム (エアロビ) | ボウリング | 運動プログラム (ヨガ) | 脳トレ (マツチ棒) | グループ創作 |
| 午後 | 全体ミーティング | 歩こう会 | 糖尿病教室 | 歩こう会 | 全体清掃 |
| | 減量 | ラダーゲッター | 風船バレー | 音楽鑑賞 | お手玉ダーツ |
| | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| 午前 | 運動プログラム (リズム体操) | ポッチャ | 運動プログラム (卓球) | 脳トレ (連想ゲーム) | グループ創作 |
| 午後 | 射的 | 歩こう会 | 全体清掃 | 歩こう会 | ボードゲーム・ 塗り絵 |
| | 生活改善 | スポーツ | モルック | カラオケ | 体力維持 |
| | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| 午前 |  敬老の日 | スカットボール | 運動プログラム (タオル体操) | 脳トレ (冷蔵庫の中身は) | グループ創作 |
| 午後 |  | 歩こう会 | 糖尿病教室 | 歩こう会・全体清掃 | 輪投げ |
| | | みんなで考えよう | ジェスチャーゲーム | 映画ミーティング | 体力維持 |
| | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 午前 |  振替休日 | 俳句・川柳 | 運動プログラム (棒体操) | 脳トレ (心をひとつに) | 9月シク  |
| 午後 |  | 歩こう会・全体清掃 | | 歩こう会 | |
| | | スポーツ | カローリング | 映画鑑賞 | |
| | | 女性クラブ | 調理 | バレーボール | |
| | 30日 |  | | | |
| 午前 | 運動プログラム (ダンベルストレッチ) | | | | |
| 午後 | 全体清掃 | | | | |
| | 山手線ゲーム | | | | |
| | 減量 | | | | |