

精神科 第2デイケア プログラム

2024年 10月



	月	火	水	木	金
		1日	2日	3日	4日
午前		ポッチャ	運動プログラム (エアロビ)	脳トレ (連想ゲーム)	グループ創作
午後		歩こう会 全体ミーティング	糖尿病教室 風船バレー	歩こう会 音楽鑑賞	10月レク
	7日	8日	9日	10日	11日
午前	運動プログラム (卓球)	ジェスチャー ゲーム	運動プログラム (ダンベルストレッチ)	脳トレ (間違い探し)	グループ創作
午後	全体清掃	歩こう会		歩こう会	
	ボウリング	3DC合同体育館 ipad体操	フルーツ バスケット	カラオケ	お手玉ダーツ
	脳トレ(選択)	女性クラブ	調理		体力維持
	14日	15日	16日	17日	18日
午前		ポケットボール	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		全体清掃・歩こう会 みんなで考えよう	糖尿病教室 ラダーゲッター	歩こう会 射的	輪投げ 体力維持
	21日	22日	23日	24日	25日
午前	運動プログラム (棒体操)	モルック	運動プログラム (リズム体操)	脳トレ (冷蔵庫の中身は)	グループ創作
午後		歩こう会	全体清掃	歩こう会	
	ペン字・書道	体育館 iPad体操	スカットボール	映画ミーティング	ボードゲーム ・塗り絵
	脳トレ(選択)	女性クラブ			体力維持
	28日	29日	30日	31日	
午前	運動プログラム (ヨガ)	山手線ゲーム	運動プログラム (卓球)	脳トレ (マッシュ棒)	
午後		歩こう会	糖尿病教室	全体清掃・歩こう会	
	俳句・川柳	ストラックアウト	カローリング	映画鑑賞	
	脳トレ(選択)				