

精神科 第2デイケア プログラム

2024年 11月



	月	火	水	木	金
					1日
午前					グループ創作
午後					全体ミーティング
					体力維持
	4日	5日	6日	7日	8日
午前	 振替休日	ポッチャ	運動プログラム (ダンベルストレッチ)	脳トレ (iPad)	テイケア祭
午後		歩こう会 3DC合同体育館 iPad体操 女性クラブ	全体清掃 輪投げ 調理	歩こう会 音楽鑑賞	
	11日	12日	13日	14日	15日
午前	運動プログラム (エアロビ) スポーツの日	ボウリング	運動プログラム (タオル体操)	脳トレ (心をひとつに)	グループ創作
午後	文字・書道 脳トレ(選択)	射的 全体清掃・歩こう会	山手線ゲーム 糖尿病教室	歩こう会 カラオケ	ストラックアウト 体力維持
	18日	19日	20日	21日	22日
午前	運動プログラム (卓球)	モルック	運動プログラム (ヨガ)	脳トレ (間違い探し)	グループ創作
午後	全体清掃 みんなで考えよう 脳トレ(選択)	歩こう会 体育館 iPad体操 女性クラブ	カローリング	歩こう会 映画ミーティング	お手玉ダーツ 体力維持
	25日	26日	27日	28日	29日
午前	運動プログラム (音楽体操)	ラダーゲッター	運動プログラム (棒体操)	脳トレ (連想ゲーム)	グループ創作
午後	俳句・川柳 脳トレ(選択)	スカットボール 全体清掃・歩こう会	風船バレー 糖尿病教室	歩こう会 映画鑑賞	ボードゲーム 塗り絵 体力維持