

# 精神科 第2デイケア プログラム

## 2024年 12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 (ダンベルストレッチ)	ボウリング	運動プログラム (タオル体操)	脳トレ (マッチ棒)	グループ創作
午後	全体ミーティング	歩こう会	全体清掃	歩こう会	
	脳トレ(選択)	ジェスチャー ゲーム	ポッチャ 調理	音楽鑑賞	射的 体力維持
	9日	10日	11日	12日	13日
午前	運動プログラム (卓球)	スカットボール	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	ペン字・書道	歩こう会	糖尿病教室	歩こう会	全体清掃
	脳トレ(選択)	スポーツ	風船バレー	カラオケ	ボードゲーム 塗り絵 体力維持
	16日	17日	18日	19日	20日
午前	運動プログラム (ヨガ)	モルック	運動プログラム (棒体操)	脳トレ (間違い探し)	グループ創作
午後	みんなで考えよう	歩こう会		全体清掃・歩こう会	
	脳トレ(選択)	山手線ゲーム	ラダーゲッター	映画ミーティング	輪投げ 体力維持
	23日	24日	25日	26日	27日
午前	運動プログラム (リズム体操)	お手玉ダーツ	脳トレ (心をひとつに)	大掃除	12月レク 
午後	俳句・川柳	歩こう会	糖尿病教室	歩こう会	
	脳トレ(選択)	スポーツ	カラーリング	映画鑑賞	
	30日	31日			
午前	運動プログラム (卓球)	年末休み (12/31~1/3)	良いお年を お迎え下さい		
午後	フリータイム				