

精神科 第2デイケア プログラム

2025年 1月



	月	火	水	木	金
			1日	2日	3日
午前			年始お休み (1/1~1/3) 謹賀新年		
午後			6日	7日	8日
午前	運動プログラム (ダンベルストレッチ)	モルック	運動プログラム (エアロビ)	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	
	全体ミーティング	スカットボール	射的	音楽鑑賞	ボードゲーム 塗り絵
	絵馬づくり	女性クラブ	調理	初詣	体力維持
	13日	14日	15日	16日	17日
午前	 成人の日	お手玉ダーツ	運動プログラム (棒体操)	脳トレ (連想クイズ)	1月レク
午後		全体清掃・歩こう会	糖尿病教室	歩こう会	
	20日	21日	22日	23日	24日
午前	運動プログラム (ヨガ)	お手玉ゲーム	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		歩こう会	全体清掃	歩こう会	
	みんなで考えよう	棒ホッケー	ボウリング	映画ミーティング	ペン字・書道
	脳トレ(選択)	女性クラブ			体力維持
	27日	28日	29日	30日	31日
午前	運動プログラム (ダンベルストレッチ)	ラダーゲッター	運動プログラム (卓球)	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	全体清掃・歩こう会	
	こころの教室	スポーツ	カローリング	映画鑑賞	輪投げ
	脳トレ(選択)				体力維持