

# 精神科 第2デイケア プログラム

## 2025年 3月



	月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7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 (タオル体操)	脳トレ (冷蔵庫の中身は)	グループ創作
午後	全体ミーティング 脳トレ(選択)	歩こう会 スポーツ	風船バレー 調理	歩こう会 カラオケ	全体清掃 俳句・川柳 体力維持
	10日	11日	12日	13日	14日
午前	運動プログラム (棒体操)	ボウリング	運動プログラム (リズム体操)	脳トレ (心を一つに)	グループ創作
午後	ペン字・書道 脳トレ(選択)	歩こう会 ジェスチャーゲーム 女性クラブ	糖尿病教室 ラダーゲッター	全体清掃・歩こう会 音楽鑑賞	射的 体力維持
	17日	18日	19日	20日	21日
午前	運動プログラム (エアロビ)	お手玉ダーツ	運動プログラム (ヨガ)	 春分の日	グループ創作
午後	みんなで考えよう 脳トレ(選択)	歩こう会 スポーツ	全体清掃 カローリング		映画ミーティング 体力維持
	24日	25日	26日	27日	28日
午前	運動プログラム (卓球)	お手玉シーソー	運動プログラム (ダンベルストレッチ)	脳トレ (iPad)	3月レク 
午後	ボールゲーム 脳トレ(選択)	全体清掃・歩こう会 山手線ゲーム 女性クラブ	糖尿病教室 スカットボール こころの教室	歩こう会 映画鑑賞	
	31日				
午前	運動プログラム (リズム体操)				
午後	全体清掃 茶話会				