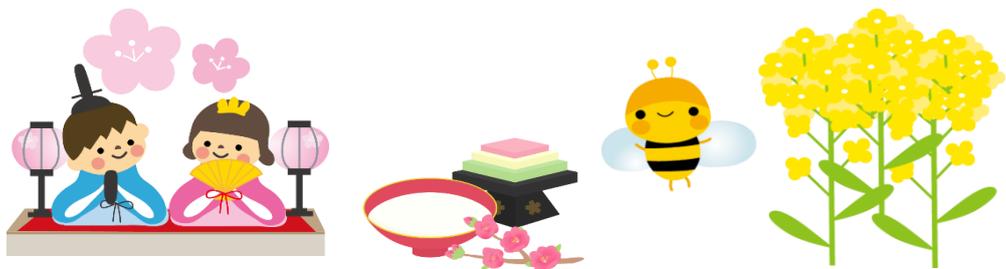


# 精神科 第2デイケア プログラム

2025年 3月



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