

# 精神科デイ・ケア 7月プログラム

精神科デイ・ケアとは、地域でよりよい生活を送っていくその一環として行われる精神科リハビリテーションの一つで、大集団～小集団～個別など様々なグループ人数で活動をする場所です。

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
AM	三原色絵画	大人の塗り絵	ジェンガなど	ガーデニング+	ハモペラ⑧-18
	読書をしよう	続・七夕飾りを作ろう	スイーツデコ	創作/自主	算数ドリル・脳トレ
PM	室内ボーリング	ペタンク	Dタイム	ハモペラ⑧-17	チューブ体操
				創作/自主	就労アドバンス①
	9	10	11	12	13
AM	災害セミナー	100マス計算	消しゴム判子作り	ガーデニング+	ハモペラ⑧-19
		デイケア広報部		創作/自主	本気の切り絵
PM	軽めの運動	ルーレット・BJ	久しぶりのがっつり筋トレ	ハモペラ⑧-19	ボードゲーム
	心理講座①		せるふまねじめんと①	創作/自主	DCぷろじえくと⑤
	16	17	18	19	20
AM	祝日 お休みです	卓上カーリング	暑中見舞いを作ろう	ガーデニング+	ハモペラ⑧-20
		GO!GO!STEP①		創作/自主	ピンポンダーツ
PM		座ってできる運動	シャッフルゴルフ	病院夏祭り	貼り絵
		砂絵アート			ハローワーク③
	23	24	25	26	27
AM	ゆったりオセロ	買い出しウォーキング	手工芸サークル	ガーデニング+	ハモペラ⑧-21
	フェルト細工	デイケア広報部	くらしのキホン④	創作/自主	懸賞にチャレンジ
PM	太極拳	カードゲーム	サーキットトレーニング	利き〇〇大会	ラジオ体操第1・2・3
	心理講座②	プラモデル作り	せるふまねじめんと②	創作/自主	DCぷろじえくと⑥
	30	31			
AM	レインボーアート	漢検・ペン字			
	みんなでパズル	GO!GO!STEP②			
PM	足ツボ& ストレッチ& ハーブティ	火曜卓球			

## <1日のスケジュール>

(午前) 9:00 病院着 → 9:30 検温診察 → 9:30 ラジオ体操 → 9:45 朝のミーティング → 午前のプログラム  
 (午後) 12:00 昼食・休憩 → 13:15 午後のプログラム → 掃除 → 15:30 夕のミーティング → 終了

- ・色付きのプログラムは継続プログラムです
- ・プログラムへの参加は、お勧めはしますが、必ずしも強制ではありません