

# 精神科デイ・ケア 5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
		1	2	3	4
AM		百人一首	ペーパークラフト部	憲法記念日	みどりの日
		就労へのみち②	ペン字で集中		
PM		アロマヨガ	座ってできる運動		
	7	8	9	10	11
AM	マーブリング	プラ版・レジン	タイルモザイク①	ガーデニング+	ハモペラ⑧-5
		デイケア広報部		創作/自主	脳トレ
PM	簡単チューブ体操	軽めの運動	抹茶会	ギャンブル王	手工芸
	せるふまねじめんと②	心理講座⑨	ダイエット部	創作/自主	STEP UP②
	14	15	16	17	18
AM	シャフルゴルフ強化練習	癒しのパステル画	タイルモザイク②	ガーデニング+	ハモペラ⑧-6
		就労へのみち③		創作/自主	大人の塗り絵
PM	Dタイム	みんなのボーリング	水曜卓球	デコパージュ	ストレッチ →ボクササイズ
				創作/自主	DCぶろじえくと②
	21	22	23	24	25
AM	籐細工	懸賞にチャレンジ	集中！切り絵	ガーデニング+	ハモペラ⑧-7
	せるふまねじめんと③	デイケア広報部		創作/自主	漢検・英検
PM	OT合同プログラム	筋トレ部	カードゲーム王	がっつりウォーキング	俳句・お茶
		心理講座⑩		創作/自主	
	28	29	30	31	
AM	水墨画	フィンガーペイント	ドミノにチャレンジ	ガーデニング+	
		就労へのみち④	くらしのキホン②	創作/自主	
PM	ゆったりストレッチ	ハッスル運動	買い出しウォーキング	ボードゲーム	
	塗り絵		机の上で何か	創作/自主	

## <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