

# 精神科デイ・ケア 1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	土
	 2019 HAPPY NEW YEAR				4	5
AM					初詣ウォーキング	新春ゲーム
PM						
				書初め2019		
	7	8	9	10	11	12
AM	どきどきジェンガ	合同作品展	懸賞チャレンジ	ガーデニング+	ハモペラ⑨-19	合同作品展
			ペーパークラフト	創作/自主	丸シールアート	
PM	棒体操	オープンで陶芸①	Dタイム	正月太り解消運動	デイケア新年会	ボードゲーム
	初釜でわびさび	座ってストレッチ		創作/自主		
	14	15	16	17	18	19
AM	成人の日 <b>休み</b>	合同作品展	合同作品展	ガーデニング+	ハモペラお疲れ様会	カラオケ
PM		オープンで陶芸②	新年の女子会	カードゲーム	短歌に挑戦	貼り絵①
		デイケア広報部	シャッフルゴルフ	創作/自主	ハローワーク⑨	創作/自主
	21	22	23	24	25	26
AM	新春！調理ミーティング	合同作品展	手工芸サークル	ガーデニング+	せるふまねじめんと①	合同作品展
					創作/自主	
PM	風船バレー	カラオケ	水曜卓球	ボクササイズ	オセロ・将棋	貼り絵②
		はろー！WORK①		創作/自主	ゆったりヨガ	創作/自主
	28	29	30	31		
AM	新春！調理買い出し	合同作品展	合同作品展	ガーデニング+		
	漢検・ペン字			創作/自主		
PM	新春！調理	買い出しウォーキング	サーキットトレーニング	ギャンブル王決定戦		
		デイケア広報部	カルトナージュ	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