

# 精神科デイ・ケア 3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
					1	2
AM					ドミノ	ゲーム
PM					大人の塗り絵	
					Dタイム	貼り絵
						創作/自主
	4	5	6	7	8	9
AM	漢検・ペン字	フェルトスイーツ	DCかるた作り	ガーデニング+	ボードゲーム	カラオケ
PM	ちぎり絵	ご当地紹介準備		創作/自主		
AM	チューブ体操	ご当地紹介	ダンスサイズ	ダーツ大会	座ってできる運動	貼り絵
PM	心理講座③	はろー！WORK④	レインボーアート	創作/自主	せるふまねじめんと④	創作/自主
	11	12	13	14	15	16
AM	セメントコースター①	ペタンク	レジンで作ろう	ガーデニング+	横浜検定	eスポーツ
PM	集中！切り絵		男子会の壱	創作/自主		
AM	卓球	書道	かるた大会	筋トレ部	ハローワーク⑪	私のイチオシ歌鑑賞会
PM		デイケア広報部		創作/自主	バブルアート	
	18	19	20	21	22	23
AM	カラオケ	音楽鑑賞	砂絵をしよう	春分の日	ハモペラ①	カラオケ
PM	グループ対抗戦		ストレッチ		公園へ行こう	
AM		はろー！WORK⑤	利き〇〇		エアロビ	散歩
PM					せるふまねじめんと⑤	
	25	26	27	28	29	30
AM	ペーパークラフト	茶話会	謎を解く	ガーデニング+	なぞり絵	ゲーム
PM	オセロ・将棋	懸賞チャレンジ		創作/自主	バスハイク	
AM	セメントコースター②	買い出しウォーキング	ヨガ	カードゲーム		コラーージュ
PM	心理講座④	デイケア広報部	フィンガーペイント	創作/自主	音楽鑑賞	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