

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
	2	3	4	5	6	7
AM	コラージュ	Dタイム	おはよう！ ストレッチ	ガーデニング+ 創作/自主	音楽鑑賞	土曜散歩
PM	机の上の何か せるふまねじめんと	ゲーム	Let'sレジン ペン字	オセロ・チェス 創作/自主	座って運動 プラ板で作ろう	ボードゲーム
	9	10	11	12	13	14
AM	カード王決定戦	大人の塗り絵 漢検・英検	シャッフルゴルフ	ガーデニング+ 創作/自主	マシュマロ チャレンジ	ペタンク
PM	ゆっくり茶話会	健康ツボ道場 デイケア広報部	抹茶会 チューブ体操	デコパージュ 創作/自主	卓球フライデー	カラオケ喫茶
	16	17	18	19	20	21
AM	懸賞チャレンジ ガラス絵具	昔遊び	分割画	ガーデニング+ 創作/自主	春分の日 休み	e-スポーツなど
PM	優しい筋トレ せるふまねじめんと	ダンササイズ 脳トレ	革トレイ作り①	ボードゲーム 創作/自主		カードゲーム
	23	24	25	26	27	28
AM	チーム対抗戦	ボーリング	アイロンビーズ	ガーデニング+ 創作/自主	集中ドミノ	軽めの運動
PM	ペーパークラフト 禅に浸る	買い出しウォーキング デイケア広報部	革トレイ作り②	ヨガ 創作/自主	お花見	名曲喫茶
	30	31				
AM	みんなで貼りえ (桜)	棒体操				
PM	e-スポーツ せるふまねじめんと	イントロクイズ				

<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
 (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