

南勢病院精神科デイケア・デイナイトケア

令和5年 9月のプログラム

	午 前		午 後		ナ イ ト
	①	②	①	②	
1日(金)	ゆったりストレッチ	9月の歳時記	卓球	フリータイム	自主活動
2日(土)	健康体操	脳いきいき	懐かしの音楽鑑賞	木工・手芸	自主活動
4日(月)	筋力アップ	書道&短歌&俳句など	ポッチャ	ちぎり絵	運動・自主活動
5日(火)	マインドフルネス	ガーデニング	ちょっと聞いてよ	室内ゲーム	自主活動
6日(水)	健康体操	ペン習字	芸術鑑賞	はじめてのパソコン	自主活動
8日(金)	みんなのミーティング		みんなでドミノ	茶道に親しむ	自主活動
9日(土)	ゆったりストレッチ	切り絵	太極拳	ジクソーパズル	ゲーム・自主活動
11日(月)	ゲーム	ぬり絵	卓球	コラージュの時間	自主活動
12日(火)	音楽鑑賞	読書の時間	ポッチャ	脳いきいき	自主活動
13日(水)	マインドフルネス	工作	筋力アップ	スクラッチアート	自主活動
15日(金)	健康体操	いどばた	みんなの時間		庭散策・自主活動
16日(土)	筋力アップ	ガーデニング	レッツエクササイズ	パズル/自主活動	自主活動
19日(火)	ゆったりストレッチ	書道&短歌&俳句など	みんなでドミノ	絵手紙	自主活動
20日(水)	エクササイズ	フリータイム	卓球	ちぎり絵	パズル・自主活動
22日(金)	マインドフルネス	切り絵	ゲーム	木工・手芸	自主活動
25日(月)	健康体操	脳いきいき	アートセラピー	スクラッチアート	自主活動
26日(火)	筋力アップ	いどばた	作業療法士の時間		漢字・自主活動
27日(水)	ゆったりストレッチ	ぬり絵	はじめてのエアロビ	カレンダー作り	自主活動
29日(金)	レッツダンス	室内ゲーム	音楽鑑賞	ジクソーパズル	自主活動
30日(土)	卓球教室	ペン習字	ポッチャ	やってみようよ	自主活動

※熱中症予防の為、水分・帽子・タオルを忘れずにご持参ください！