

# 南勢病院精神科デイケア・デイナイトケア

## 令和6年 2月のプログラム

	午 前		午 後		ナ イ ト
	①	②	①	②	
2日(金)	ゆったりストレッチ	2月の歳時記	筋力アップ	茶道に親しむ	自主活動
3日(土)	みんなのミーティング		節分 豆まき		運動・自主活動
5日(月)	音楽鑑賞	ペン習字	ショッピング	ジクソーパズル	自主活動
6日(火)	健康体操	書道&短歌&俳句など	みんなでドミノ	木工・手芸	自主活動
7日(水)	筋力アップ	いどばた	太極拳	室内ゲーム	自主活動
9日(金)	マインドフルネス	フリータイム	卓球	コラージュの時間	漢字・自主活動
10日(土)	ゲーム	ぬり絵	みんなの時間		自主活動
13日(火)	エクササイズ	工作	カラオケ	ガーデニング	自主活動
14日(水)	ゆったりストレッチ	脳いきいき	芸術鑑賞	切り絵	自主活動
16日(金)	健康体操	ちぎり絵	ポッチャ	木工・手芸	自主活動
17日(土)	卓球教室	読書の時間	ちょっと聞いてよ	ジクソーパズル	自主活動
19日(月)	筋力アップ	室内ゲーム	レッツエクササイズ	フリータイム	計算・自主活動
20日(火)		いどばた	アートセラピー	スクラッチアート	自主活動
21日(水)	マインドフルネス	ぬり絵	みんなでドミノ	絵手紙	自主活動
24日(土)	ゆったりストレッチ	脳いきいき	音楽鑑賞	ガーデニング	自主活動
26日(月)	PSWの時間		ポッチャ	カレンダー作り	自主活動
27日(火)	筋力アップ	ペン習字	ゲーム	やってみようよ	パズル・自主活動
28日(水)	健康体操	書道&短歌&俳句など	卓球	はじめてのパソコン	自主活動

※手洗い・うがいをして感染予防に努めましょう。

※まだまだ寒い日が続きます。体調にはお気を付け下さい。