

# 南勢病院精神科デイケア・デイナイトケア

## 令和6年 7月のプログラム

	午 前		午 後		ナ イ ト
	①	②	①	②	
1日(月)	ゆったりストレッチ	7月の歳時記	ポッチャ	脳いきいき	自主活動
2日(火)	筋力アップ	ぬり絵	卓球	ジクソーパズル	計算・自主活動
3日(水)	健康体操	切り絵	レッツエクササイズ	ちぎり絵	自主活動
5日(金)	ゆったりストレッチ	フリータイム	みんなでドミノ	木工・手芸	自主活動
6日(土)	みんなのミーティング		懐かしの音楽鑑賞	スクラッチアート	自主活動
8日(月)	筋力アップ	室内ゲーム	カラオケ	茶道に親しむ	漢字・自主活動
9日(火)	マインドフルネス	ガーデニング	ゲーム	コラージュの時間	自主活動
10日(水)	音楽鑑賞	脳いきいき	筋力アップ	絵手紙	自主活動
12日(金)	健康体操	書道&短歌&俳句など	卓球	読書の時間	自主活動
13日(土)	ゆったりストレッチ	工作	みんなの時間		運動・自主活動
16日(火)	エクササイズ	ペン習字	ちょっと聞いてよ	スクラッチアート	自主活動
17日(水)	マインドフルネス	いどばた	ポッチャ	木工・手芸	自主活動
19日(金)	筋力アップ	漢字テスト	午後のストレッチ	ちぎり絵	自主活動
20日(土)	ゲーム	ぬり絵	芸術鑑賞	パズル/自主活動	自主活動
22日(月)	卓球教室	切り絵	ショッピング	フリータイム	自主活動
23日(火)	健康体操	脳いきいき	カラオケ	はじめてのパソコン	自主活動
24日(水)	ゆったりストレッチ	ペン習字	太極拳	やってみようよ	自主活動
26日(金)	ナースの時間		ポッチャ	スクラッチアート	庭散策・自主活動
27日(土)	筋力アップ	ガーデニング	みんなでドミノ	カレンダー作り	自主活動
29日(月)	マインドフルネス	書道&短歌&俳句など	アートセラピー	ジクソーパズル	自主活動
30日(火)	ゆったりストレッチ	いどばた	音楽鑑賞	木工・手芸	自主活動
31日(水)	筋力アップ	ぬり絵	卓球	室内ゲーム	カラオケ・自主活動

※手洗い・うがいをして感染予防に努めましょう。

※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！