

南勢病院精神科デイケア・デイナイトケア

令和7年 1月のプログラム

	午 前		午 後		ナ イ ト
	①	②	①	②	
4日(土)	正月遊び	書初め	筋力アップ	ジクソーパズル	自主活動
6日(月)	ゆったりストレッチ	1月の歳時記	初詣	フリータイム	運動・自主活動
7日(火)	みんなのミーティング		みんなでドミノ	ガーデニング	自主活動
8日(水)	マインドフルネス	室内ゲーム	カラオケ	スクラッチアート	自主活動
10日(金)	筋力アップ	いどばた	ボッチャ	木工・手芸	自主活動
11日(土)	音楽鑑賞	ぬり絵	卓球	ちぎり絵	パズル・自主活動
14日(火)	ゆったりストレッチ	脳いきいき	みんなの時間		自主活動
15日(水)	筋力アップ	ペン習字	ゲーム	はじめてのパソコン	自主活動
17日(金)	健康体操	工作	ショッピング	読書の時間	自主活動
18日(土)	エクササイズ	切り絵	午後のストレッチ	コラージュの時間	自主活動
20日(月)	卓球教室	書道&短歌&俳句など	みんなでドミノ	茶道に親しむ	自主活動
21日(火)	筋力アップ	いどばた	太極拳	室内ゲーム	漢字・自主活動
22日(水)	ゆったりストレッチ	ぬり絵	ボッチャ	ジクソーパズル	自主活動
24日(金)	マインドフルネス	脳いきいき	カラオケ	ガーデニング	自主活動
25日(土)	筋力アップ	フリータイム	芸術鑑賞	絵手紙	自主活動
27日(月)	ゲーム	ペン習字	アートセラピー	ちぎり絵	自主活動
28日(火)	健康体操	切り絵	ちょっと聞いてよ	カレンダー作り	自主活動
29日(水)	PSWの時間		音楽鑑賞	やってみようよ	計算・自主活動
31日(金)	ゆったりストレッチ	書道&短歌&俳句など	卓球	スクラッチアート	自主活動

※手洗い・うがいをして感染予防に努めましょう。

※新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。