

# 南勢病院精神科デイケア・デイナイトケア

## 令和7年 9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  | 9月の歳時記     | ボッチャ     | 木工・手芸     | 自主活動     |
| 2日(火)  | 健康体操       | ガーデニング     | ショッピング   | 読書の時間     | 自主活動     |
| 3日(水)  | みんなのミーティング |            | 卓 球      | ちぎり絵      | 自主活動     |
| 5日(金)  | 筋力アップ      | ぬり絵        | 太極拳      | 脳いきいき     | 運動・自主活動  |
| 6日(土)  | ゲーム        | 切り絵        | カラオケ     | 室内ゲーム     | 自主活動     |
| 8日(月)  | マインドフルネス   | ペン習字       | みんなでドミノ  | はじめてのパソコン | 自主活動     |
| 9日(火)  | 音楽鑑賞       | いどばた       | レッツダンス   | ジグソーパズル   | 自主活動     |
| 10日(水) | 筋力アップ      | 書道&短歌&俳句など | みんなの時間   |           | ゲーム・自主活動 |
| 12日(金) | ゆったりストレッチ  | 工 作        | ちょっと聞いてよ | スクラッチアート  | 自主活動     |
| 13日(土) | 健康体操       | 脳いきいき      | 卓 球      | コラージュの時間  | 自主活動     |
| 16日(火) | 卓球教室       | ちぎり絵       | ゲーム      | フリータイム    | 自主活動     |
| 17日(水) | ゆったりストレッチ  | ガーデニング     | 芸術鑑賞     | 木工・手芸     | 漢字・自主活動  |
| 19日(金) | 健康体操       | いどばた       | ボッチャ     | 茶道に親しむ    | 自主活動     |
| 20日(土) | マインドフルネス   | ぬり絵        | レッツダンス   | 絵手紙       | 自主活動     |
| 22日(月) | ワーカーの時間    |            | 音楽鑑賞     | 切り絵       | 自主活動     |
| 24日(水) | 健康体操       | 室内ゲーム      | カラオケ     | ジグソーパズル   | 庭散策・自主活動 |
| 26日(金) | 筋力アップ      | ペン習字       | 卓 球      | やってみようよ   | 自主活動     |
| 27日(土) | ゆったりストレッチ  | 書道&短歌&俳句など | みんなでドミノ  | カレンダー作り   | 自主活動     |
| 29日(月) | 健康体操       | フリータイム     | アートセラピー  | スクラッチアート  | 自主活動     |
| 30日(火) | 筋力アップ      | 脳いきいき      | ボッチャ     | パズル/自主活動  | ゲーム・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！