

南勢病院精神科デイケア・デイナイトケア

令和8年 1月のプログラム

	午 前		午 後		ナ イ ト
	①	②	①	②	
5日(月)	正月遊び	書初め	卓 球	フリータイム	自主活動
6日(火)	筋力アップ	1月の歳時記	初 詣	木工・手芸	自主活動
7日(水)	みんなのミーティング		レッツダンス	ガーデニング	カラオケ・自主活動
9日(金)	マインドフルネス	室内ゲーム	みんなでドミノ	スクラッチアート	自主活動
10日(土)	音楽鑑賞	いどばた	カラオケ	ジグソーパズル	
13日(火)	ゆったりストレッチ	脳いきいき	ポッチャ	ちぎり絵	自主活動
14日(水)	ゲーム	ぬり絵	みんなの時間		漢字・自主活動
16日(金)	筋力アップ	ペン習字	ショッピング	絵手紙	自主活動
17日(土)	健康体操	書道&短歌&俳句など	卓 球	室内ゲーム	自主活動
19日(月)	卓球教室	工 作	ちょっと聞いてよ	ガーデニング	自主活動
20日(火)	ゆったりストレッチ	読書の時間	ゲーム	はじめてのパソコン	パズル・自主活動
21日(水)	筋力アップ	脳いきいき	芸術鑑賞	紙すき	自主活動
23日(金)	レッツダンス	フリータイム	卓 球	茶道に親しむ	自主活動
24日(土)	ゆったりストレッチ	ぬり絵	みんなでドミノ	コラージュの時間	
26日(月)	健康体操	いどばた	アートセラピー	脳いきいき	運動・自主活動
27日(火)	マインドフルネス	切り絵	カラオケ	やってみようよ	自主活動
28日(水)	ワーカーの時間		音楽鑑賞	スクラッチアート	自主活動
30日(金)	筋力アップ	ちぎり絵	太極拳	カレンダー作り	自主活動
31日(土)	健康体操	ペン習字	ポッチャ	パズル/自主活動	自主活動

※手洗い・うがいをして感染予防に努めましょう。 隔週(火)PM 心理教育プログラム開催

※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。