

南勢病院精神科デイケア・デイナイトケア

令和8年 3月のプログラム

	午 前		午 後		ナ イ ト
	①	②	①	②	
2日(月)	みんなのミーティング		みんなでドミノ	脳いきいき	自主活動
3日(火)	マインドフルネス	3月の歳時記	芸術鑑賞	料理	自主活動
4日(水)	筋力アップ	ぬり絵	ショッピング	木工・手芸	カラオケ・自主活動
6日(金)	健康体操	ステンドグラスアート	散策	フリータイム	自主活動
7日(土)	ゆったりストレッチ	ちぎり絵	カラオケ	室内ゲーム	
9日(月)	筋力アップ	いどばた	みんなの時間		自主活動
10日(火)	音楽鑑賞	フリータイム	卓球	ガーデニング	自主活動
11日(水)	ゲーム	脳いきいき	ちょっと聞いてよ	絵手紙	自主活動
13日(金)	ゆったりストレッチ	工 作	ポッチャ	茶道に親しむ	ゲーム・自主活動
14日(土)	健康体操	ペン習字	レッツダンス	フリータイム	
16日(月)	筋力アップ	計算テスト	卓球	はじめてのパソコン	自主活動
17日(火)	心理士の時間		みんなでドミノ	ジグソーパズル	自主活動
18日(水)	ポッチャの日		ポッチャの日		自主活動
21日(土)	ゆったりストレッチ	読書の時間	音楽鑑賞	コラージュの時間	
23日(月)	マインドフルネス	フリータイム	アートセラピー	ちぎり絵	パズル・自主活動
24日(火)	筋力アップ	室内ゲーム	カラオケ	ステンドグラスアート	自主活動
25日(水)	健康体操	書道&短歌&俳句など	太極拳	ガーデニング	自主活動
27日(金)	卓球教室	ぬり絵	懐かしの音楽鑑賞	カレンダー作り	自主活動
28日(土)	筋力アップ	パズル/自主活動	卓球	やってみようよ	
30日(月)	ゆったりストレッチ	ペン習字	ポッチャ	切り絵	自主活動
31日(火)	健康体操	いどばた	レッツダンス	脳いきいき	運動・自主活動

※第2・4火曜日PM 心理教育プログラム開催 ※手洗い・うがいをして感染予防に努めましょう。