

デイケア ひかり 令和8年 6月のプログラム予定表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1	2	3	4	5	6	7
朝活	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	休み	休み
午前	SST / ストレッチ	のんびりヨガ	調理実習:	座ってリズム体操	ストレッチ・ダイエットダンス		
お昼	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯		
午後	中級脳トレ/園芸	園芸/麻雀/体カアップ体操/WIIゲーム	音楽療法: 歌・ハンドベル・楽器演奏	ゴルフ・WIIボーリング・テニス/麻雀	WIIテニス・ゴルフ/麻雀		
午後活	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談		
	8	9	10	11	12	13	14
朝活	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	休み	休み
午前	メンタルトレーニング / ストレッチ	のんびりヨガ	調理実習:	座ってリズム体操	ストレッチ・ダイエットダンス		
お昼	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯		
午後	中級脳トレ/園芸	園芸/麻雀/体カアップ体操/WIIゲーム	音楽療法: 歌・ハンドベル・楽器演奏	WIIゲーム・卓上ゲーム/麻雀	WIIゲーム・卓上ゲーム/麻雀		
午後活	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談		
	15	16	17	18	19	20	21
朝活	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	休み	休み
午前	アンガーマネージメント / ストレッチ	のんびりヨガ	調理実習:	座ってリズム体操	ストレッチ・ダイエットダンス		
お昼	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯		
午後	中級脳トレ/園芸	園芸/麻雀/体カアップ体操/WIIゲーム	音楽療法: 歌・ハンドベル・楽器演奏	ゴルフ・吹き矢・ポッチャ・ホッケー	棒サッカー		
午後活	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談		
	22	23	24	25	26	27	28
朝活	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	休み	休み
午前	対人トレーニング / ストレッチ	のんびりヨガ	バス遠足: 自然を見に行こう	座ってリズム体操	ストレッチ・ダイエットダンス		
お昼	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯		
午後	中級脳トレ/園芸	園芸/麻雀/体カアップ体操/WIIゲーム	音楽療法: 歌・ハンドベル・楽器演奏	ゴルフ・グラウンドヤード/麻雀	風船パレー		
午後活	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談		
	29	30	デイケアからのお知らせ		掲示板		
朝活	健康チェック・面談	健康チェック・面談	デイケアは9:00~16:00利用出来ます。		デイケアは精神科リハビリテーションの場です。 皆さんが再入院しないで過ごせるよう、メンバーと会話したりプログラムや面談を通して、主治医との連絡調整もしています。 悩みがある方は一人で抱え込まずできるだけ早めにスタッフにご相談ください。		
午前	WRAP・IMR入門/ストレッチ	のんびりヨガ	朝活は健康相談や、個別面談を、午後活の中から自分で選択して				
お昼	食事・足湯	食事・足湯	活動をするようにしています。				
午後	中級脳トレ/園芸	園芸/麻雀/体カアップ体操/WIIゲーム	皆様は個別で活動したいことにも、対応できる様、工夫していきますので				
午後活	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	何かご希望があればご相談ください。				