

精神科デイケア かけはしこころ

1月

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
				1	2	3	4		
10:00~11:30	2025 賀正 			正月休み 	正月休み 	正月休み 	休み		
13:30~14:30									
	5	6	7	8	9	10	11		
10:00~11:30	休み	身体測定	新年の抱負	机上活動	グループ活動	机上活動	ハンドメイドクラブ	グループ活動	休み
13:30~14:30		テーブルゲーム	カラオケ	自主活動	スタッフミーティング	全体ミーティング	軽運動 	机上活動	
	12	13	14	15	16	17	18		
10:00~11:30	休み	祝 成人の日 	机上活動	創作	グループ活動	机上活動	グループ活動	休み	
13:30~14:30			有酸素運動 ヨガ	軽体操	選択活動 	軽運動	映画鑑賞		机上活動
	19	20	21	22	23	24	25		
10:00~11:30	休み	グループ活動	机上活動 創作	eスポーツ	グループ活動	机上活動	推し活クラブ	グループ活動	休み
13:30~14:30		心理教室 (福地さん)	有酸素運動 ヨガ	軽体操	机上活動	軽運動 	机上活動		
	26	27	28	29	30	31			
10:00~11:30	休み	グループ活動	机上活動 創作	運動クラブ	月間レク 新年会 	机上活動	創作クラブ	グループ活動	
13:30~14:30		選択活動 	薬剤師 お薬教室			軽運動	テーブルゲーム	カラオケ	