

精神科デイケア カ介はしこころ

1月

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