

精神科デイケア 予定表 (2026年1月)

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前				年末年始休み	年末年始休み	年末年始休み
午後						
	5	6	7	8	9	10
午前	書き初め会	フリースペース	初詣に行こう	ゴムチューブ体操 &ボクササイズ	ガーデニング	休み
午後	新春なんでもバス ケット	福笑い&○×クイ ズ	カラオケ大会	絵馬を書こう	花札/百人一首/か かるた	
	12	13	14	15	16	17
午前	成人の日	パン屋散歩	買い出し散歩	ダンス & ゲートボ ール	卓球	休み
午後		こころと気持ちの ミニワーク	みんなで活動を決 めよう/面談	音楽鑑賞会	セルフモニタリン グ	
	19	20	21	22	23	24
午前	シネマ部プレゼン	モルック	スイーツ作り「甘 すぎない白玉ぜん ざい」	ヨガ & フリースロ ー	ガーデニング	休み
午後	みんなで活動を決 めよう/面談	考え方のクセを知 ろう	カラーセラピー ぬりえ	新春クロスワード &もぐもぐタイム	ボードゲームカフ エ	
	26	27	28	29	30	31
午前	シネマ部発表会	ブチ散歩	コミュニケーションゲーム ワードウルフ	ツボ押し & BIGジ ェンガ	ととのえ茶会	休み
午後	アロマテラピー 香りのロールオ ン作り	ストレスマネジメ ント実践	ゼンタングル	みんなで活動を決 めよう/面談	音和み ~ テーマ: 「冬の一息」~	