

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	ボードゲームカフェ	
	26	27	28	29	30	31
午前	シネマ部発表会	プチ散歩	コミュニケーションゲーム ワードウルフ	ツボ押し&BIGジエンガ	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」~	