

# 精神科デイケア 予定表 (2021年4月)

	月	火	水	木	金
				1	2
午前				ストレッチ体操 ～リズムに合わせて～	思い出部
午後				音楽鑑賞会	皆で活動を 決めよう 面談
	5	6	7	8	9
午前	ガーデニング	短歌	メンバー ミーティング	お花見散歩	WRAP (元気回復行動プラン)
	自主活動	そろばん教室			面談
午後	当事者研究	皆で活動を 決めよう 面談	外スポーツ	脳トレどん	卓球
	12	13	14	15	16
午前	ガーデニング	卓球	ぶち散歩	当事者研究	フリートーク
	自主活動				そろばん教室
午後	書道	音楽鑑賞会	アンガー マネジメント ～怒りのコントロール ～ 面談	皆で活動を 決めよう 面談	フットマッサージ
	19	20	21	22	23
午前	ガーデニング	パソコン教室	アロマ&ヨガ	生活力向上 プログラム ～生活の知恵を学ぼう ～	WRAP (元気回復行動プラン)
	自主活動	美文字教室			面談
午後	外スポーツ	自由絵画	皆で活動を 決めよう 面談	フリートーク そろばん教室	革細工をしよう
	26	27	28	29	30
午前	ガーデニング	ぶち散歩	マッスルジム	昭和の日	パソコン教室
	自主活動				美文字教室
午後	大掃除	4月の誕生日会	アンガー マネジメント ～怒りのコントロール ～ 面談		音楽鑑賞会
	お疲れ様会				

