

精神科 第2デイケア プログラム

2026年 10月



				1日	2日
午前				脳トレ (間違い探し・点つなぎ)	グループ創作
午後				全体清掃	歩こう会
				カラオケ	体力維持
	5日	6日	7日	8日	9日
午前	運動プログラム (ストレッチ体操)	スカットボール	運動プログラム (棒体操)	脳トレ (文字並べ替え)	グループ創作
午後		歩こう会	全体清掃	歩こう会	歩こう会
	玉転がしゲーム	モルック	風船バレー	音楽鑑賞	体力維持 (体力測定①)
	OTプログラム	手工芸クラフ			
	12日	13日	14日	15日	16日
午前		ポッチャ	運動プログラム (ヨガ)	脳トレ (一般常識クイズ)	グループ創作
午後		全体清掃		歩こう会	歩こう会
		スポーツiPad体操	みんなで考えよう	映画鑑賞	体力維持 (体力測定②)
		手工芸クラフ			
	19日	20日	21日	22日	23日
午前	運動プログラム (ダンベルストレッチ)	輪投げ	運動プログラム (コグニサイズ)	脳トレ (頭おしりゲーム)	グループ創作
午後		全体清掃		歩こう会	歩こう会
	射的	色分けゲーム	ゲーム大会 	カラオケ	体力維持
		手工芸クラフ			
	26日	27日	28日	29日	30日
午前	運動プログラム (エアロビ)	ラダーゲッター	運動プログラム (iPad体操)	脳トレ (なぞなぞ)	グループ創作
午後	全体清掃	歩こう会		歩こう会	歩こう会
	ストラックアウト	ジェスチャーゲーム	卓球大会 	音楽鑑賞	体力維持
	疾病教育	手工芸クラフ			