

精神科デイケア かけはし山形



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日							
					1	2							
						休み							
3	4	5	6	7	8	9							
	スカットボウリング	ヨガ体操 (iPad)	輪投げ	卓球	ベタンク	ストレッチ体操 (iPad)	棒体操	PSW トーク会	スカットボール	タスポニー	休み		
	Music Time		書き初め、俳句の会				フリスビーカーリング	風船バレー	創作めいえ	ゆったりピクニック			
10	11	12	13	14	15	16							
	フリスビーカーリング	ゆったりピクニック	ゲートボール	タスポニー	色当てフリスビー	下肢筋トレ	ストラックアウト	筋肉体操 (iPad)	ウェルネス体操	風船バレー	休み		
	ベタンク	卓球	モルック	バレトン (iPad)	スカットボウリング	美文字・ペン字	手芸	手芸	ストラックアウト	風船バレー			
17	18	19	20	21	22	23							
棒体操	バレトン (iPad)	輪投げ	畳ストレッチ (iPad)	色当てフリスビー	ゆったりピクニック	ウェルネス体操	タスポニー	スカットボウリング	上肢・下肢筋トレ	ダンベル体操	べにちゃん体操 (iPad)	訪問看護	
ベタンク	卓球	ゲートボール	ポッチャ	スカットボール	風船バレー	モルック	かまくら作り (午前)	フリスビーカーリング	コグニサイズ	ムービータイム	脳トレプリント	休み	
24	25	26	27	28	29	30							
ゲートボール	タスポニー	フリスビーカーリング	ゆったりピクニック	ストレッチ & エアロビ	ダンベル体操	卓球	ストラックアウト	風船バレー	スカットボール	色当てフリスビー	棒体操	ゆったりピクニック	訪問看護
輪投げ	ポッチャ	血圧・体重測定 栄養講話		モルック	筋肉体操	ストラックアウト	風船バレー	ベタンク	ヨガ体操 (iPad)	Music Time		休み	
31	欠席の場合は、9:50までご連絡ください。 ☎023-643-8228 プログラムは状況に応じ変更しますので、ご了承ください。												
ウェルネス体操	ゆったりピクニック	運動プログラム	専門プログラム										
	脳トレ・プリント	文化系プログラム	栄養講話										
スカットボール	風船バレー	調理プログラム	体重・血圧測定										
	ストレッチ体操	外食	ここ・からクイズ										
		外出レク	おっさんずクイズ										

Face book

YouTube



コロナウイルス感染拡大防止の為、手洗いの徹底・綺麗なマスクの着用・熱食などの感染予防にご協力よろしくお願いします。

精神科デイケア かけはし山形 wakka

1月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日											
wakkaとは20～49歳を対象とした若者プログラムです。復学や就労、居場所作り、対人交流の練習など各々の目的に合わせてステップアップをサポートしていきます。					1	2 休み											
3	4 ヨガ体操 Music Time	5	6 ストレッチ体操 新年会	7 PSWTトーク会 ピククルボール	8	9 休み											
10	11 ゆったりピククル 創作	12	13 下肢筋トレ/面談 ピククルボール	14 自己紹介&他己紹介 畳でストレッチ	15	16 休み											
17	18 タスポニー 脳トレ	19	20 創作(かまくら) ピククルボール	21 上肢・下肢筋トレ ゆったりピククル/ ペーパークラフト	22	23 休み											
24	25 ゆったりピククル 栄養講話	26	27 クッキング (新)ボクササイズ	28 マインドフルネス/ストレッチ ピククルボール	29	30 休み											
31	<table border="1"> <tr> <td>運動プログラム</td> <td>専門プログラム</td> </tr> <tr> <td>文化系プログラム</td> <td>栄養講話</td> </tr> <tr> <td>調理プログラム</td> <td>体重・血圧測定</td> </tr> <tr> <td>外食</td> <td>個別活動</td> </tr> <tr> <td>外出レク</td> <td></td> </tr> </table>	運動プログラム	専門プログラム	文化系プログラム	栄養講話	調理プログラム	体重・血圧測定	外食	個別活動	外出レク				ステキな一年に なりますように		Face book 	YouTube 
運動プログラム	専門プログラム																
文化系プログラム	栄養講話																
調理プログラム	体重・血圧測定																
外食	個別活動																
外出レク																	