

精神科デイケア かけはし山形

2月

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
1		2		3		4		5		6		7	
		ダンベル体操	タスポニー	輪投げ	べにちゃん体操	ゲートボール	色当て フリスビー	棒体操	ヨガ体操 (ipad)	ストラックアウト	下肢筋トレ (ipad)	休 み	
			いきいきサロン		美文字・ペン字								
	モルック	バトン (iPad)	ペタンク	ゆったりピククル	フリスビー カーリング	卓球	スカット ボウリング	俳句の会	創作 めいえ	ポッチャ			
		手芸	AL座談会		コグニサイス								
7		8		9		10		11		12			13
フリスビー カーリング	サーキット トレーニング (ipad)	ペタンク	畳でストレッチ (iPad)	ダンベル体操	卓球	ストラックアウト	ゆったりピククル			ウェルネス体操	タスポニー		休 み
					コグニサイス		めいえ・プリント			輪投げ	ヨガ体操 (ipad)		
スカット ボウリング	ゆったりピククル	スカットボール	リズム(ラダー) トレーニング	モルック	風船バレー	色当て フリスビー	ポッチャ	AL座談会					
	はつらつ体操		手芸										
14		15		16		17		18		19		20	
棒体操	ボクササイズ	スカット ボウリング	ストレッチ体操 (ipad)	ストラックアウト	タスポニー	ウェルネス体操	色当て フリスビー	スカットボール	ゆったりピククル	ダンベル体操	風船バレー	休 み	
							はつらつ体操		いきいきサロン				
ゲートボール	ポッチャ	フリスビー カーリング	上肢・体幹筋トレ	輪投げ	ゆったりピククル	ペタンク	ヨガ体操 (iPad)	モルック	卓球	ムービータイム	脳トレ プリント		
					寺子屋	AL座談会			手芸				
21		22		23		24		25		26		27	
ウェルネス体操	タスポニー	輪投げ	ビリカール			棒体操	ストレッチ体操 (iPad)	フリスビー カーリング	ポッチャ	ストラックアウト	ゆったりピククル	休 み	
			創作・めいえ				暮らしの教室		ハンドクラフ		はつらつ体操		
色当て フリスビー	ゆったりピククル	血圧・体重測定 栄養講話					モルック	下肢・体幹筋トレ	ペタンク	風船バレー	Music Time		
	コグニサイス						AL座談会			手芸			
28		コロナウイルス感染拡大防止のため、手洗いの徹底・綺麗なマスクの着用・黙食などの感染予防にご協力宜しくお願いします											
ダンベル体操	色当て フリスビー												
	筋肉体操 (ipad)												
モルック	卓球												
	脳トレ・創作	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	ここからクラフ	外出レク	おっさんずクラフ		

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1 タスポニー		3 脳トレ	4 ヨガ体操		6 休み
	モルック/バレーン		ピククルボール	創作		
7	8 ゆったいピククル	9	10 ヨガ/面談	11	12	13 休み
	リスム(ラダー)トレーニング		脳トレ			
14	15 ストレッチ体操	16	17 クッキング	18 ゆったいピククル	19	20 休み
	創作/体育館		ヨガ体操(ipad)	スタッフプログラム		
21	22 ビリヤード	23	24 マインドフルネス/ ストレッチ	25 ハンドクラフツ	26	27 休み
	栄養講話		ピククルボール	ペーパークラフト		

28

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。

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	



Face book



YouTube

