



# 精神科デイケア かけはし山形

# 6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						
		スカットボウリング	ボクササイズ	棒体操	色当てフリスビー はつらつ体操	輪投げ	タスポニー	ダンベル体操	ストレッチ(iPad)	休み		
		バレトン	塗り絵・創作	ゲートボール	ポッチャ 手芸	フリスビー カーリング	筋トレ&ストレッチ	ストラック アウト	ゆったいピックル			
6	7	8	9	10	11	12						
フリスビー カーリング	バレトン	ストラック アウト	卓球	スカットボール	風船バレー コグニサイズ	ウェルネス体操	ヨガ体操 (iPad) 美文字・ペン字	ゲートボール	ビリッカー	輪投げ	べにちゃん体操	休み
脳トレ プリント	ペタンク	サーキット トレーニング & ストレッチ	色当てフリスビー	ポッチャ	スカットボウリング	ゆったいピックル	モルック	いきいきサロン (新棟) 手芸	Music Time			
13	14	15	16	17	18	19						
ウェルネス体操	タスポニー	ゲートボール	上半身・体幹筋トレ いきいきサロン	ダンベル体操	ヨガ体操 (iPad)	スカットボール	登山 ロールモザイク	棒体操	ゆったいピックル	色当てフリスビー	卓球	休み
ストラック アウト	ストレッチ(iPad) 手芸	スカットボウリング	ポッチャ	フリスビー カーリング		モルック	塗り絵・創作	ペタンク	下半身・体幹筋トレ ストレッチ コグニサイズ	脳トレ プリント	風船バレー	
20	21	22	23	24	25	26						
スカットボール	ストレッチ (iPad) はつらつ体操	色当て フリスビー	ゆったいピックル ロールモザイク	ゲートボール	タスポニー 手芸	ペタンク	卓球	ウェルネス体操	風船バレー 俳句の会	棒体操	ヨガ体操 (iPad) クッキング	休み
輪投げ	ポッチャ	血圧・体重測定 栄養講話		ストラック アウト	寺子屋(柴山)	フリスビー カーリング	ボクササイズ ストレッチ	モルック	ムービータイム	塗り絵・プリント		
27	28	29	30	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。					運動プログラム 文化系プログラム 調理プログラム 外食 外出レク	専門プログラム 栄養講話 体重・血圧測定 ここからクラブ おっさんずクラブ		
ダンベル体操	卓球 いきいきサロン	フリスビー カーリング	ストレッチ (iPad) 暮らしの教室(小川)	ペタンク	ゆったいピックル	ストラック アウト	タスポニー コグニサイズ	モルック	ヨガ体操 (iPad)			
モルック	風船バレー 手芸	輪投げ	ポッチャ	Music Time		スカットボール						

# 精神科デイケア かけはし山形

## 6月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日				
 6	 7 6月の創作 ピククルボール	1 8	2 畑作業(手入れ・草取り)	3 PCTトレーニング(該当者)	4 11 18 25	5 休み				
			ゴミ拾い	筋トレ&ストレッチ		9 脳トレ	10 ビリッカー	12 休み		
			ゆったいピククル	MCT(該当者)		13 6月の創作 ランニング	14 自主トレ ピククルボール	16 自主トレ ピククルボール	17 ゆったいピククル たき火を知ろう	19 休み
			チャレンジタイム 栄養講話	22 調理プログラム(お菓子作り) ボクササイズ&ストレッチ		23 自主トレ MCT(該当者)	20 27	21 暮らしの教室 ランニング	24 自主トレ MCT(該当者)	26 休み
			28 PCTトレーニング(該当者) ピククルボール			29 				

運動プログラム	自主トレ
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	