

# 精神科デイケア かけはし山形

# 3月

| 月曜日                                  | 火曜日                                | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日   | 土曜日                               | 日曜日              |
|--------------------------------------|------------------------------------|--|--|---|-----------------------------------|------------------|
|                                      |                                    |  |  |   | 1<br>モルック<br>ベにちゃん体操 iPad         | 2<br>休み          |
|                                      |                                    |  |  |   | テーブルゲーム<br>美文字・ペン字                | 休み               |
| 3<br>ウェルネス体操<br>ストラックアウト             | 4<br>ポッチャ<br>色当てfrisbee<br>いきいきサロン | 5<br>卓球<br>俳句                                | 6<br>棒体操<br>テイスゲッター<br>はつらつ体操                | 7<br>カローリング<br>wiiスポーツ (豊で)   | 8<br>スカットボール<br>軽体操 (iPad)        | 9<br>休み          |
| モルック                                 | ◇ひなまつい◇<br>クッキング<br>風船バレー          | frisbee<br>カーリング<br>ピックルボール                  | カローリング<br>ラダーゲッター<br>手芸                      | 輪投げ<br>チャレンジ球技  | ペタンク<br>ラダーゲッター<br>テイスゲッター        | 脳トレ              |
| 10<br>スカットボウリング<br>テイスゲッター<br>ヨガニサイズ | 11<br>カローリング<br>気軽にピックル            | 12<br>ダンベル体操<br>棒ホッケー<br>いきいきサロン             | 13<br>ペタンク<br>ホワイテテー<br>クッキング<br>ヨガ体操 (iPad) | 14<br>frisbee<br>カーリング<br>卓球  | 15<br>ウェルネス体操<br>風船バレー            | 16<br>訪問看護<br>休み |
| ストラックアウト                             | ラダーゲッター                            | 輪投げ  | タスポニー  | モルック  | ベにちゃん体操 iPad                      | ゲートボール           |
|                                      |                                    |  |  | コーンホール<br>手芸  | スカットボール                           | ポッチャ             |
|                                      |                                    |  |  |   | 色当てfrisbee                        | 塗り絵<br>プリント学習    |
| 17<br>色当てfrisbee<br>ストレッチ (iPad)     | 18<br>スカットボール<br>ビリッカー<br>はつらつ体操   | 19<br>ウェルネス体操<br>風船バレー<br>暮らしの教室             | 20<br>春分の日                                   | 21<br>ストラックアウト<br>軽体操 (iPad)  | 22<br>frisbee<br>カーリング<br>いきいきサロン | 23<br>訪問看護<br>休み |
| 輪投げ                                  | 卓球                                 | スカットボウリング                                    | コーンホール                                       | ヨガ<br>外部講師  | 脳トレ<br>テーブルゲーム                    | モルック             |
|                                      |                                    |  |  |   |                                   | ピックルボール<br>手芸    |
|                                      |                                    |  |  |   |                                   | Music Time       |
|                                      |                                    |  |  |   |                                   | ロールモザイク          |
| 24<br>ダンベル体操<br>コーンホール               | 25<br>モルック<br>豊でヨガ体操 iPad          | 26<br>卓球<br>コグニサイズ                           | 27<br>ストラックアウト<br>ストレッチ (iPad)               | 28<br>ウェルネス体操<br>色当てfrisbee (新棟)  | 29<br>棒体操<br>クッキング                | 30<br>休み         |
| ペタンク                                 | ポッチャ                               | ストラックアウト                                     | チャレンジ球技<br>手芸                                | frisbee<br>カーリング  | 寺子屋                               | Music Time       |
|                                      |                                    |  |  |   |                                   | ロールモザイク          |
|                                      |                                    |  |  |   |                                   | スカットボウリング        |
|                                      |                                    |  |  |   |                                   | タスポニー<br>美文字・ペン字 |
|                                      |                                    |  |  |   |                                   | ムービータイム          |
|                                      |                                    |  |  |   |                                   | 創作・塗り絵           |
| 31<br>スカットボール<br>気軽にピックル             | 野球について<br>手芸                       | 運動プログラム<br>文化系プログラム<br>調理プログラム<br>外食<br>外出しク | 専門プログラム<br>栄養講話<br>体重・血圧測定<br>個別活動           |  <p>・欠席の場合は9:30までご連絡下さい。TEL023-643-8228<br/>                 ・コロナ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よろしくお願いします。<br/>                 ・プログラムは状況に応じて変更しますので、ご了承下さい。<br/>                 ・デイケアの活動は、出来るだけ多くの方が楽しめるようにレクリエーション活動として実施しています。<br/>                 ・ここからクラスの活動がリニューアルします！より健康、活動内容の充実を目指します！</p> |                                   |                  |

精神科デイケア かけはし山形 wakka

3月

| 月曜日   | 火曜日  | 水曜日                 | 木曜日  | 金曜日  | 土曜日  | 日曜日      |
|---|--|---------------------|--|--|--|----------|
|         |  |                     |  |  | 1<br>ベーシック(居場所) 一般と<br>アドバンス(就労) wakka全体<br>栄養講話   | 2<br>休み  |
| 3   | 4<br>ストレッチ Wakka(1)<br>ポッチャ 一般と<br>フリスビーカーリング 一般と<br>ピックルボール   | 5<br>自主トレ           | 6<br>創作 Wakka(2)<br>PCTレーニン グ(希望者) wakka(1)<br>チャレンジ球技 一般と                                 | 7<br>卓球 Wakka(2)<br>グループワーク 一般と<br>ベタンク or ラダーゲッター 一般と           | 8<br>   | 9<br>休み  |
| 10<br>   | 11<br>ホワイトデーミーティング(希望者) wakka(1~2)<br>カローリング 一般と<br>粘土細工(希望者) wakka(1~2)<br>タスポニー 一般と                    | 12<br>自主トレ          | 13<br>ペタンク 一般と<br>ヨガ体操<br>ホワイトデー買い物について(希望者) Wakka(1)<br>ゲートボール or コーンホール 一般と              | 14<br>4月の活動について Wakka(2)<br>アサーション 一般と<br>スカットボール or ポッチャ 一般と    | 15   | 16<br>休み |
| 17  | 18<br>ホワイトデークッキング(希望者)<br>スカットボール or ピリッカー 一般と<br>創作 Wakka(1~2)  | 19<br>外部講師 ヨガ体操     | 20<br> | 21<br>わたしの好きなもの<br>アサーション 一般と<br>ピックルボール or モルック 一般と             | 22<br> | 23<br>休み |
| 24<br> | 25<br>ウォーキングサッカー(新棟) Wakka(2)<br>創作 Wakka(1)<br>チャレンジ球技 一般と  | 26<br>チャレンジド・ジャパン講座 | 27<br>ストラックアウト 一般と<br>ストレッチ<br>music time 一般と  | 28<br>テーブルゲーム Wakka(2)<br>グループワーク 一般と<br>タスポニー or スカット ボウリング 一般と | 29   | 30<br>休み |
| 31  | 先月面談を実施した通り、今月よりグループワーク・アサーションは就労コース専用のプログラムとなります。チャレンジドジャパンの講話はどちらのコースでも参加可能です。分からないことがあれば、職員に声をかけて下さい。 |                     |  |  |  |          |