

2026



## ショートケアプログラム予定表

午前:9:00~12:00

午後:13:00~16:00

午後からの時間に変更になっているので  
注意してください。

午後の参加者はショートケア室横の  
デッキから入室をお願いします。  
12時55分以降入室可能です。

	月	火	水	木	金
				1	2
年末年始 12月29日~1月5日午前まで休診です					
	5	6	7	8	9
午前		心理教育③ 生活リズム	脳トレ	アロマ教室 石鹸作り	個人活動
午後	個人活動	ハンドクラフト		コミュニケーション講座② 怒っている人への対応	ヨーガ 13:45~15:15 (プログラムは 13:00~16:00)
	12	13	14	15	16
午前	 成人の日	心理教育④ アサーション	創作活動	ヨーガ 10:00~11:30 (プログラムは 9:00~12:00)	ハンドクラフト
午後		脳トレ		コミュニケーション講座③ 苦手な人への対応	創作活動
	19	20	21	22	23
午前	創作活動	心理教育① ストレス	個人活動	運動	脳トレ
午後	ハンドクラフト	脳トレ		コミュニケーション講座④ 気づかい	創作活動
	26	27	28	29	30
午前	個人活動	心理教育② リラックス法	ハンドクラフト	脳トレ	創作活動
午後	アロマ教室 化粧水作り	個人活動		コミュニケーション講座① パートナーへの対応	ハンドクラフト

ハンドクラフト:水引、クラフトバンド

脳トレ:パズル、ナンプレ、イラストロジック

創作活動:塗り絵、折り紙、曼荼羅アート、ペーパークラフト、ペン習字

個人活動:読書、パソコン作業

## 【ショートケア申込、キャンセルの電話対応時間について】

診療所の電話が繋がる時間は午前 8:45~12:00(月~金)

午後 13:45~17:00(月、火、木、金)です。

上記時間内にご連絡をお願いします。

