

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
	2	3	4	5	6
午前	ハンドクラフト	心理教育② 「リラックス法」	脳トレ	創作活動 11時45分終了	個人活動
午後	創作活動	個人活動		13時20分開始 コミュニケーション講座② 「怒っている人への対応」	ヨガ 13:45~15:15 (プログラムは 13:00~16:00)
	9	10	11	12	13
午前	脳トレ		創作活動	アロマ教室 「ワックスサシェ作り」	個人活動
午後	個人活動			コミュニケーション講座③ 「苦手な人への対応」	脳トレ
	16	17	18	19	20
午前	9時30分開始 創作活動	心理教育③ 「生活リズム」	個人活動	ヨガ 10:00~11:30 (プログラムは 9:00~12:00)	春分の日
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」	
	23	24	25	26	27
午前	個人活動	飾り巻き寿司作り 申込3/16まで	ハンドクラフト	運動	脳トレ
午後	アロマ教室 「ハンドクリーム作り」	脳トレ		コミュニケーション講座① 「パートナーへの対応」	創作活動
	30	31			
午前	ハンドクラフト	心理教育① 「ストレス」			
午後	創作活動	個人活動			

ハンドクラフト: 水引、クラフトバンド

脳トレ: パスル、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

【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。