

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
			1	2	3
午前			脳トレ	創作活動	個人活動
午後				心理教育① 「ストレス」	ヨガ
	6	7	8	9	10
午前	脳トレ	コミュニケーション講座② 「怒っている人への対応」	創作活動	アロマ教室 「トリートメントオイル」	
午後	個人活動	ハンドクラフト		心理教育② 「リラックス法」	脳トレ
	13	14	15	16	17
午前	創作活動	個人活動	ハンドクラフト	運動 「モルック」	脳トレ
午後	ハンドクラフト	脳トレ		心理教育③ 「生活リズム」	創作活動
	20	21	22	23	24
午前	個人活動	コミュニケーション講座③ 「苦手な人への対応」	ハンドクラフト	ヨガ	脳トレ
午後	脳トレ	創作活動		心理教育④ 「アサーション」	個人活動
	27	28	29	30	
午前	ハンドクラフト	コミュニケーション講座④ 「気づかい」	昭和の日	創作活動	
午後	アロマ教室 「バスボム」			心理教育① 「ストレス」	

ハンドクラフト: 水引、クラフトバンド

脳トレ: パズル、ナンズレ、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。