

2026



ショートケア・デイ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				コミュニケーション講座④ 「気づかい」 15時~ フットサル	ヨガ
	6	7	8	9	10
午前	七夕デザート作り 梅使用します	心理教育④ 「アサーション」	創作活動	アロマ教室 「肩こり緩和ジェル」	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① 「パートナーへの対応」 15時~ フットサル	脳トレ
					家でできるかんたんストレッチ
	13	14	15	16	17
午前	創作活動	心理教育① 「生活リズム」	個人活動	ヨガ	ハンドクラフト
午後	ハンドクラフト	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」 15時~ フットサル	創作活動
					家でできるかんたんストレッチ
	20	21	22	23	24
午前		創作活動	ハンドクラフト	運動「ポッチャ」	脳トレ
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」 15時~ フットサル	創作活動
					家でできるかんたんストレッチ
	27	28	29	30	31
午前	ハンドクラフト	心理教育② 「ストレス」	脳トレ	創作活動	個人活動
午後	アロマ教室 「ハンドクリーム作り」			コミュニケーション講座④ 「気づかい」 15時~ フットサル	13時15分開始 脳トレ
					家でできるかんたんストレッチ

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、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。