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	4
午前		コミュニケーション講座④ 「気づかい」	脳トレ	創作活動 リカバリーラボ （集団創作）	個人活動
午後		個人活動 かんたんストレッチ		心理教育② 「ストレス」 かんたんストレッチ	ハンドクラフト
	7	8	9	10	11
午前	脳トレ リカバリーラボ （活動振り返り）	アロマ教室 「サシェ作り」	創作活動	個人活動 リカバリーラボ （集団創作）	ハンドクラフト
午後	個人活動 体力測定	ハンドクラフト かんたんストレッチ		心理教育③ 「リラックス法」 かんたんストレッチ	脳トレ
	14	15	16	17	18
午前	創作活動 リカバリーラボ （活動振り返り）	コミュニケーション講座① 「パートナーへの対応」	個人活動	ヨーガ	年賀状作成 ※当日参加の方には 年賀状の準備をします
午後	クリスマスイベント	脳トレ かんたんストレッチ		心理教育④ 「アサーション」 かんたんストレッチ	創作活動
	21	22	23	24	25
午前	個人活動 リカバリーラボ （活動振り返り）	コミュニケーション講座② 「怒っているひとへの対応」	ハンドクラフト	リカバリーラボ （集団創作）	大掃除
午後	アロマ教室 「ハンドクリーム作り」			心理教育①「生活リズム」 かんたんストレッチ	ヨーガ
午前 午後	年末年始休み：12月28日（月）～1月4日（月）午前 来年度初回のデイケアは1月4日（月）午後です。				

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。