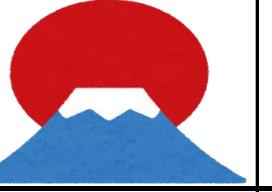


※感染対策の為、デイケア利用前に自宅での検温・健康観察のご協力をお願いします。

2026年1月 ハートフル隼人病院 デイケア 活動プログラム

		火	水	木	金	土
活動時間						
10:00~12:30 10:00~ 11:40	リワーク デイケアA デイケアB	あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願ひいたします。 2026		※利用者数や、スタッフの都合等により活動 内容が変更になる場合があります。	※お休みの時はデイケア直通55-8808まで	
13:45 ~15:00	デイケアA デイケアB					
活動時間		6	7	8	9	10
10:00~12:30 10:00~ 11:40	リワーク デイケアA デイケアB	生活活動記録表の作成：1か月目標 カルタ・福笑い 自主活動	書道・軽体操・クラフト 書道 自主活動	クライシスプランについて 点繋ぎ 自主活動	MINIカラオケ 自主活動	創作活動（1月の飾り）
13:45 ~15:00	デイケアA デイケアB	ビデオ視聴	間違い探し	ラダーボール	新聞ゲーム	自主活動
活動時間		13	14	15	16	17
10:00~12:30 10:00~ 11:40	リワーク デイケアA デイケアB	自分のパターンを見直そう (心と体はつながっている) 団体オセロ 自主活動	リフレーミングしてみよう 血圧体重測定 自主活動	バケットリスト、 気分のリフレッシュ法 大人塗り絵 自主活動	書道 自主活動	コミュニケーションゲームしてみよう 映画鑑賞 (最高な人生の見つけ方)
13:45 ~15:00	デイケアA デイケアB	MINIカラオケ	オイチョコバブ	みんなの音楽	輪投げ	
活動時間		20	21	22	23	24
10:00~12:30 10:00~ 11:40	リワーク デイケアA デイケアB	考え方の癖を見直そう (考え方の偏り、思考の偏り) 人生ゲーム 自主活動	アロマ（肩こり・頭痛）・体操 アロマ・体操 自主活動	身体の調子（セルフケア、脳腸相関） 血圧体重測定 自主活動	血圧体重測定/SSTクラブ 自主活動	脳トレ塗り絵
13:45 ~15:00	デイケアA デイケアB	人生ゲーム	市民講座（マイナンバー）	スカットボール	アロマ講座（ハンドクリーム）	UNO
活動時間		27	28	29	30	31
10:00~12:30 10:00~ 11:40	リワーク デイケアA デイケアB	感情を把握しよう ：1か月目標確認 血圧体重測定 自主活動	硬筆・軽体操・創作 硬筆 自主活動	ボディスキャン、呼吸法 カレンダー作成 自主活動	スカットボール 自主活動	ディスカッションしてみよう ゆっくりとyoga 自主活動
13:45 ~15:00	デイケアA デイケアB	みんなの音楽	紅白歌合戦①	紅白歌合戦②	みんなの音楽	鹿児島弁カルタ