

※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	リワーク	<div>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします。 2026</div> 		※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。		
10：00～ 11：40	デイケアA デイケアB					
13:45 ～15:00	デイケアA デイケアB			※お休みの時はデイケア直通55-8808まで		
活動時間		6	7	8	9	10
10：00～12：30	リワーク	生活活動記録表の作成：1か月目標	書道・軽体操・クラフト	クライシスプランについて	MINIカラオケ 自主活動	創作活動（1月の飾り）
10：00～ 11：40	デイケアA デイケアB	カルタ・福笑い 自主活動	書道 自主活動	点繋ぎ 自主活動		
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	リワーク	自分のパターンを見直そう （心と体はつながっている）	リフレーミングしてみよう	バケットリスト、 気分のリフレッシュ法	書道 自主活動	映画鑑賞 （最高な人生の見つけ方）
10：00～ 11：40	デイケアA デイケアB	団体オセロ 自主活動	血压体重測定 自主活動	大人塗り絵 自主活動		
13:45 ～15:00	デイケアA デイケアB	MINIカラオケ	オイチョカブ	みんなの音楽	輪投げ	
活動時間		20	21	22	23	24
10：00～12：30	リワーク	考え方の癖を見直そう （考え方の偏り、思考の偏り）	アロマ（肩こり・頭痛）・体操	身体の調子（セルフケア、脳腸関連）	血压体重測定/SSTクラブ 自主活動	脳トレ塗り絵
10：00～ 11：40	デイケアA デイケアB	人生ゲーム 自主活動	アロマ・体操 自主活動	血压体重測定 自主活動		
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	リワーク	感情を把握しよう ：1か月目標確認	硬筆・軽体操・創作	ボディスキャン、呼吸法	スカットボール 自主活動	ディスカッションしてみよう
10：00～ 11：40	デイケアA デイケアB	血压体重測定 自主活動	硬筆 自主活動	カレンダー作成 自主活動		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