

※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2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		3	4	5	6	7
10:00~12:30	リワーク デイケアA デイケアB	伝え方を見直そう (アサーショントレーニング)	書道・軽体操・クラフト 書道 自主活動	身体の調子を整えるために 脳トレ塗り絵/ストレッチ 自主活動	MINIカラオケ 自主活動	創作活動 (2月の飾り)
10:00~11:40	デイケアA デイケアB	点繋ぎ/ストレッチ 自主活動				
13:45~15:00	デイケアA デイケアB	ラダーボール	スカットボール	オイチョカブ	間違い探し	ビデオ視聴
活動時間		10	11	12	13	14
10:00~12:30	リワーク デイケアA デイケアB	怒りの感情と向き合おう (アンガーマネジメント)	建国記念 の日	からだのワーク② 漸進性弛緩法、自律訓練法		コミュニケーションゲーム
10:00~11:40	デイケアA デイケアB	ゆったりリストレッチ 自主活動		ゆっくり筋トレ 自主活動	書道 自主活動	創作活動 (ちぎり絵)
13:45~15:00	デイケアA デイケアB	ビデオ視聴		みんなの音楽	新聞ゲーム	買い物ツアー
活動時間		17	18	19	20	21
10:00~12:30	リワーク デイケアA デイケアB	仕事との向き合い方を考えよう (ライフラークバランス)	アロマ (肩こり・頭痛)・体操 アロマ・体操 自主活動	からだのワーク③ マインドフルな時間 アは体験 自主活動	大人塗り絵 自主活動	映画鑑賞 (お終活)
10:00~11:40	デイケアA デイケアB	カレンダー作成 自主活動				
13:45~15:00	デイケアA デイケアB	市民講座 (成年後見制度)	オイチョカブ	輪投げ	まつたり筋トレ	
活動時間		24	25	26	27	28
10:00~12:30	リワーク デイケアA デイケアB	生活活動記録表:1か月振り返り	硬筆・軽体操・創作 硬筆/血圧体重測定	私のためのセルフケア① 自己概念 血圧体重測定/作品整理	血圧体重測定/SSTクラブ 自主活動	ストレスについて 大人塗り絵 自主活動
10:00~11:40	デイケアA デイケアB	血圧体重測定/作品整理 自主活動	自主活動			
13:45~15:00	デイケアA デイケアB	MINIカラオケ	みんなの音楽	ビデオ視聴	アロマ講座 (入浴剤)	輪投げ/オイチョカブ
活動時間						
10:00~12:30	リワーク デイケアA デイケアB	※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。		お願い AM8:10~10:00までは、当日の利用者の方や、送迎バスとの連絡で、電話が大変込み合います。可能であれば、その時間ををさけて頂くと対応がスムーズにできると思います。ご協力をお願い致します。		
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				

