

※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	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	身体の調子を整えるために	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	書道 自主活動	脳トレ塗り絵/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	怒りの感情と向き合おう (アンガーマネジメント)		からだのワーク② 漸進性弛緩法、自律訓練法	書道 自主活動	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	ゆったりストレッチ 自主活動		ゆっくり筋トレ 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	仕事との向き合い方を考えよう (ライフワークバランス)	アロマ（肩こり・頭痛）・体操	からだのワーク③ マインドフルな時間	大人塗り絵 自主活動	
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	アロマ・体操 自主活動	アは体験 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	まったり筋トレ	
活動時間		24	25	26	27	28
10：00～12：30	リワーク	生活活動記録表：1か月振り返り	硬筆・軽体操・創作	私のためのセルフケア① 自己概念	血圧体重測定/SSTクラブ 自主活動	ストレスについて
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	硬筆/血圧体重測定 自主活動	血圧体重測定/作品整理 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	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	※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		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					