



※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3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	認知再構成法を知ろう	書道・軽体操	セルフケア② 「ひとまず落ち着く」		創作活動 (3月の飾り)
10:00~11:40	デイケアA デイケアB	脳トレ塗り絵/ストレッチ 自主活動	書道 自主活動	創作活動/ストレッチ 自主活動	輪投げ 自主活動	
13:45~15:00	デイケアA デイケアB	輪投げ	オイチョカブ	ラダーボール	市民講座 (消費者トラブル対処法講座)	ēスポーツ
活動時間		10	11	12	13	14
10:00~12:30	リワーク	“今、ここ”を意識して言葉を見つけよう	ウェルビー	セルフケア③ 「誰か繋がる」		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	自主活動	大人塗り絵/座って筋トレ 自主活動	書道 自主活動	ビデオ視聴
13:45~15:00	デイケアA デイケアB	miniカラオケ	輪投げ	みんなの音楽	昭和クイズ	散歩
活動時間		17	18	19	20	21
10:00~12:30	リワーク	問題解決技法を使ってみよう	アロマ (春ブレンドクラフト) ・体操	セルフケア④「ストレッサー」		映画鑑賞 (ゴジラ-1.0)
10:00~11:40	デイケアA デイケアB	アは体験/座って筋トレ 自主活動	アロマ・体操 自主活動	カレンダー作成/全身ストレッチ 自主活動		
13:45~15:00	デイケアA デイケアB	スカットボール	みんなの音楽	輪投げ		
活動時間		24	25	26	27	28
10:00~12:30	リワーク	未定	硬筆・軽体操・創作	セルフケア⑤「ストレス反応」	自主活動	より良い会話について
10:00~11:40	デイケアA デイケアB	血压体重測定/作品整理 自主活動	硬筆/血压体重測定 自主活動	血压体重測定/作品整理 自主活動	血压体重測定/SSTクラブ 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	オイチョカブ	射的	スカットボール	アロマ講座 (入浴剤)	輪投げ/オイチョカブ
活動時間		31				
10:00~12:30	リワーク	生活活動記録表：1か月振り返り	<b>お願い</b> 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。			※お休みの時は デイケア直通 55-8808まで(8:10~9:30) それ以外の御用のある方は10:00以降に
10:00~11:40	デイケアA デイケアB	大人塗り絵/ストレッチ 自主活動				
13:45~15:00	デイケアA デイケアB	輪投げ				