

※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4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			1	2	3	4	
10:00~12:30	リワーク		書道・軽体操	セルフケア⑤「ストレス反応」		大人塗り絵 自主活動	
10:00~11:40	デイケアA デイケアB		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		ラダーボール 	的リックス			散歩
活動時間		7	8	9	10	11	
10:00~12:30	リワーク	うつ病を中心として、精神的な病について考えてみよう	嫌いな人への対応	コミュニケーションゲーム		認知再構成法	
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	映画鑑賞 自主活動	間違い探し/座って筋トレ 自主活動		書道 自主活動	脳トレゲーム 自主活動
13:45~15:00	デイケアA デイケアB	miniカラオケ 	映画鑑賞 (サザエさん)	ハエたたきゲーム 		みんなの音楽	スカットボール
活動時間		14	15	16	17	18	
10:00~12:30	リワーク	仕事との向き合い方を考えてみよう (ライフワークバランス)	アロマ・体操	セルフケア⑥	カレンダー作成/全身ストレッチ 自主活動	映画鑑賞 (伊豆の踊子) 	
10:00~11:40	デイケアA デイケアB	アは体験/楽々筋トレ 自主活動		「マインドフルネス (身体・行動)」 みんなでオセロ 自主活動			新聞ゲーム
13:45~15:00	デイケアA デイケアB	輪投げ		間違い探し			みんなの音楽
活動時間		21	22	23	24	25	
10:00~12:30	リワーク	自分のこれまでの体験を語ろう (働く編)	硬筆・軽体操・創作	セルフケア⑦	間違い探し/座って筋トレ 自主活動	こんな時どうしましょう	
10:00~11:40	デイケアA デイケアB	血圧体重測定/ストレッチ 自主活動		「マインドフルネス (思考・イメージ・感情)」 血圧体重測定/楽々筋トレ 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	スカットボール 		的リックス			輪投げ
活動時間		28	29	30			
10:00~12:30	リワーク	自分のパターンを振り返ろう (思考・行動)		セルフケア⑧「小さなコピング」	※お休みの時は <b>デイケア直通 55-8808</b> まで (8:10~9:30) それ以外の御用のある方は10:00以降に 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。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	大人塗り絵/ストレッチ 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	オイチョカブ 		昭和クイズ			