

生活の知恵/リワーク系プログラムについて

☆「生活の知恵」プログラム
 ・掃除、洗濯、料理など、日常生活の基盤になる事を取り上げ、生活の知恵を学び、より快適な生活が送れるようになることを目的としたプログラムの総称になります。日常生活での困りごとや、より快適な生活を求める方にお勧めのプログラムたちです

☆「リワーク」系プログラム
 ・就労や復職など、次のステップへ進むために必要なスキルを獲得することを目的としたプログラムになります。就労・復職を目指す方にお勧めです

お花見
 桜の季節になりましたね♪今年もデイケアでお花見に行きます！春の風や香りを感じながら、きれいな桜を鑑賞して楽しみませんか？ご参加お待ちしております♪

リラククスヨガ
 肩こりや腰痛など毎月違うテーマでヨガを行っております！ヨガの後はゆったり、お茶とおしゃべりを楽しんでおりますのでぜひご参加下さい♪

令和 8年 3月 デイケアプログラム

	2☆お楽しみ		3		4		5		6*掃除		7	
AM	みんなトレ!!!	振り返りミーティング	いきいき百歳体操	園芸クラブ2020	卓球	イライラ軽減入門①	みんなトレ!!!	Let's♪みゅーじっく	アートdeアート	軽スポーツ	バドミントン	
PM	もりたりのも★	バレーボール	カードゲームの会	自主活動	ポッチャ	ジョブチャレンジ	ゆるおん	書道同好会	コラーージュ	おもしろバレー練習	カラオケ	お笑いサークルONE
9*掃除												
AM	バドミントン	振り返りミーティング	平成語り	園芸クラブ2020	卓球	イライラ軽減入門②	みんなトレ!!!	Let's♪みゅーじっく	リラククスヨガ	軽スポーツ	アプリで散歩	
PM	カラオケ	コミュニケーションゲーム	美ゆうてい	ソフトボール	グループワークサークル	自主活動	ゆるおん	ダーツ部	茶話会準備	スイーツ★クラブ	モルック☆	振り返りBAY
16○運動訓練												
AM	みんなトレ!!!	振り返りミーティング	園芸クラブ2020	自主活動	卓球	イライラ軽減入門③	みんなトレ!!!	Let's♪みゅーじっく	春分の日		第9回ダーツ部大会	
PM	WRAPを学ぼう①		アートdeアート	自主活動	カラオケ	カードゲームの会	ゆるおん	散歩			おかずトクラブ	
23												
AM	みんなトレ!!!	振り返りミーティング	新聞編集	園芸クラブ2020	卓球	イライラ軽減入門④	みんなトレ!!!	音楽体操	もりたりのも★	軽スポーツ	モルック☆	Webで○○
PM	WRAPを学ぼう②	バレーボール	カラオケ	ソフトボール	デートーク、	自主活動	ゆるおん	お花見	茶話会準備	学習会制度	ハンドメイド	お笑いサークルONE
30												
AM	みんなトレ!!!	振り返りミーティング	脳トレは正義	園芸クラブ2020	自主活動							
PM	WRAPを学ぼう③	バレーボール	俳句川柳	カードゲームの会 人狼大会	自主活動							

精神科デイケアとは・・・？

- ①こころの病を抱えた方々がなるべく入院せず、地域での生活を続けていくための支えとなる
 - ②社会参加のため、就労に関する機関などへステップアップしていくために力をつける
- 体力をつけたい！仲間が欲しい！生活リズムを整えたい！
 働くための自信をつけたい！といった方々に利用して頂いています☆
 ◎ご利用を希望される方は、今おかけの主治医にご相談ください。

ご質問等ございましたら
お気軽にご連絡ください♪



045-360-6730(直通)
 0570-007-111(ナビダイヤル)
 月～土曜日 8:45～17:30

ホームページもご覧ください！

横浜相原 デイケア

検索

