



精神科デイケアたんぽぽ

2月プログラム表



月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---

〈デイケアプログラム〉

16日:ウォーキングは袖ヶ浦公園を散策します

25日:体育館スポーツ

♡14日来所される方にはバレンタインチョコレートをプレゼント♡



	2	3	4	5	6	7	
午前	メントレ	たんぽぽ工房	就労支援A	SST	断酒教室	カラオケ	
	クラフト・フリー	フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー	
午後	音楽リクエスト クラフト・フリー ウォーキング	卓球	公園スポーツ	卓球	公園スポーツ	モルック	
	クラフト・フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー	
	9	10	11	12	13	14	
午前	メントレ	たんぽぽ工房	建国記念の日 	SST	健康体操	音楽リクエスト	
	クラフト・フリー	フリー		クラフト・フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー	
午後	音楽リクエスト クラフト・フリー ウォーキング	卓球		卓球	公園スポーツ	 卓球	
	クラフト・フリー	クラフト・フリー		クラフト・フリー	クラフト・フリー		
	16	17	18	19	20	21	
午前	メントレ	たんぽぽ工房打ち上げ	就労支援A	SST	断酒教室	カラオケ	
	クラフト・フリー	フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー	
午後	音楽リクエスト クラフト・フリー 袖ヶ浦公園ウォーキング	卓球	公園スポーツ	卓球	公園スポーツ	七宝焼	
	クラフト・フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー	
	23	24	25	26	27	28	
午前	天皇誕生日 	就労支援B(講義) たんぽぽ工房 フリー	就労支援A	SST	健康体操	音楽リクエスト	
		クラフト・フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー	
午後		卓球	体育館スポーツ	卓球	公園スポーツ	映画鑑賞	
		クラフト・フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー	
						ホームページ 	
<p>今月のプログラム表から余白を利用してコラムを書いていきたいと思います。2月といえばバレンタインですね😊チョコには生活習慣病予防・血流改善・リラックス・幸福感向上などの効果が期待できます。糖分・脂質も多いので1日25g程度を目安にすると良いでしょう😊</p>						Instagram 	