

精神科デイケアたんぽぽ

3月プログラム表



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--------------------------------------|---------------------|---|----------|----------|-------------|
| <p>＜お知らせ＞</p> <p>・11日と25日は臨海スポーツセンターに移動して体育館スポーツを行います。</p> | | | <p>※今月のコラム※</p> <p>2月から朝のラジオ体操を始めました。気温や気圧の変化で不調になる方も少なくないかと思うのですが、ラジオ体操には【自律神経の調整】【血行促進・水分循環】【首・肩回りの凝り改善】【内耳への刺激】など様々な効果が🔄継続することで心身が目覚め、1日を活動的に過ごすスイッチが入りますので、無理なく皆さんと行えたらと思っています😊</p> | | | |
| | 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 | ボッチャ |
| | | 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 | 就労支援A | SST | 健康体操 | 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 | 体育館スポーツ | 卓球 | 公園スポーツ | ザ・工作 |
| | | 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 |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 午前 | メントレ | たんぽぽ工房 | 就労支援A | SST | 春分の日 | 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 |
| 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 | | 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 |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 午前 | メントレ | 就労支援B(講義) たんぽぽ工房 | 就労支援A | 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 | 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 | 体育館スポーツ | 卓球 | 公園スポーツ | お花見 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 |
| | 30 | 31 | | | ホームページ | Instagram |
| 午前 | メントレ | たんぽぽ工房 | | | | |
| | クラフト・フリー | 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(袖ヶ浦公園) | 卓球 | | | | |
| | | クラフト・フリー | | | | |