

# 精神科デイケアたんぽぽ 7月プログラム表



	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前			就労支援A	SST	断酒教室	カラオケ
			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			公園スポーツ	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
	6	7	8	9	10	11
午前	メントレ クラフト・フリー	たんぽぽ工房 フリー	就労支援A クラフト・フリー	SST クラフト・フリー	健康体操 クラフト・フリー	音楽リクエスト クラフト・フリー
午後	音楽リクエスト ウォーキング クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー	体育館スポーツ クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー	公園スポーツ クラフト・フリー	ボッチャ クラフト・フリー
	13	14	15	16	17	18
午前	メントレ クラフト・フリー	たんぽぽ工房 フリー	就労支援A クラフト・フリー	SST クラフト・フリー	断酒教室 クラフト・フリー	夏の音楽リクエスト クラフト・フリー
午後	音楽リクエスト ウォーキング クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー	公園スポーツ クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー	公園スポーツ クラフト・フリー	映画鑑賞 クラフト・フリー
	20	21	22	23	24	25
午前		たんぽぽ工房 フリー	就労支援A クラフト・フリー	SST クラフト・フリー	健康体操 クラフト・フリー	カラオケ クラフト・フリー
午後		卓球 クラフト・フリー	体育館スポーツ クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー	公園スポーツ クラフト・フリー	七宝焼 クラフト・フリー
	27	28	29	30	31	
午前	メントレ クラフト・フリー	たんぽぽ工房 就労支援B(講義) フリー	就労支援A クラフト・フリー	SST クラフト・フリー	健康体操 クラフト・フリー	
午後	音楽リクエスト ウォーキング クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー	公園スポーツ クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー	公園スポーツ クラフト・フリー	

## 〈今月のコラム〉

とうとう梅雨入りしましたね。なんだか去年は梅雨でもジメジメ暑かった記憶がありますが、今年は梅雨らしい梅雨というか、過ごしやすい気温ですね。実は5月病に引き続き、6月病というものもあります。★4月からの疲労がドツと出やすい★低気圧や激しい寒暖差による体の疲れ★日照不足により「セロトニン(精神を安定させる物質)」が低下する。これらの理由で6月も気持ちが落ち込みやすくなりますが一緒にウォーキングやストレッチをして夏を迎えましょう！今月もよろしくお祈りします◎



ホームページ

Instagram