

精神科デイケアたんぽぽ

9月プログラム表



	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前		たんぽぽ工房 フリー	就労支援A	SST	断酒教室	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
午後		卓球	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	クラフト・フリー
	7	8	9	10	11	12
午前	メントレ	たんぽぽ工房 フリー	就労支援A(特別回)	SST	健康体操	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	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	公園スポーツ	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
	14	15	16	17	18	19
午前	メントレ	たんぽぽ工房 フリー	就労支援A	SST	断酒教室	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	音楽リクエスト ウォーキング クラフト・フリー	卓球	体育館スポーツ	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
	21	22	23	24	25	26
午前	敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	SST	健康体操	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
午後				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
	28	29	30	《お知らせ》		
午前	メントレ	就労支援B講義 たんぽぽ工房 フリー	就労支援A	9/9(水)の就労支援Aはウェルビー千葉駅前センターから講師を招きし「ストレスコーピング講座」を行います。		
	クラフト・フリー		クラフト・フリー			
午後	音楽リクエスト ウォーキング (袖ヶ浦公園) クラフト・フリー	卓球	公園スポーツ	熱中症予防の為、暑さ指数を参考に外プログラムの内容を制限しています。こまめな水分補給、エアコンの使用など積極的な対策を！！		
		クラフト・フリー	クラフト・フリー			
《今月のコラム》					ホームページ	Instagram
《秋に向けて体調を整えよう》暦の上では秋ですがまだまだ暑い日が続きますね。9月は日照時間が短くなったり、冷たい物の摂りすぎで胃腸の調子を崩したり、寒暖差が大きくなります。冷たいものもおいしいですが、温かい物や、消化に良い物も意識して摂ってみてくださいね👉そしてデイケアでウォーキング、卓球、フットサルをして引き続き良い汗をかいていきましょう☺️🍁						