



精神科デイケアたんぽぽ 10月プログラム表



	月	火	水	木	金	土
	＜デイケアからのお知らせ＞			1	2	3
午前	7日 体育館スポーツ 17日 卓球大会 21日 体育館スポーツ 31日 ハロウィンパーティー 			SST	断酒教室	カラオケ
午後				クラフト・フリー	クラフト・フリー	クラフト・フリー
	5	6	7	8	9	10
午前	メントレ	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 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	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	クラフト・フリー
	12	13	14	15	16	17
午前	 スポーツの日	たんぽぽ工房	就労支援 A	SST	断酒教室	カラオケ
		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	公園スポーツ	卓球	公園スポーツ	卓球大会
		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
	19	20	21	22	23	24
午前	メントレ	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 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	デイケア新聞
	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
	26	27	28	29	30	31
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	就労支援B(見学)	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	ハロウィン パーティー
	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	
🍁🍁今月のコラム🍁🍁					ホームページ	Instagram
最近デイケアでは卓球が人気です♪実は始めた時はほとんどの方が初心者。みんなで楽しみながら少しずつ上達しています。卓球は体を動かすだけでなく、ボールを目で追うことで集中力や瞬発力を使い、気分転換にもなります。ラリーが続く楽しさやみんなで笑い合えるのも卓球の魅力♪スポーツの秋、一緒に楽しんでみませんか？						