

横浜丘の上病院デイケア 月間予定表

令和7年2月

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | | |
|-------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| | | | | | | | | | | | |
| 3 (月) | | 4 (火) | | 5 (水) | | 6 (木) | | 7 (金) | | | |
| モルック | ストレッチ体操 eスポーツ 個人活動 | 卓球 ラリー対決 | 就労準備 ビジネス敬語① 個人活動 | 釣り堀 | ストレッチ体操 個人活動 | 手工芸 | Re 個人活動 | クリーンデー | ストレッチ体操 就労準備再発を防止する① 個人活動 | 園芸 | ストレッチ体操 当事者研究 個人活動 |
| 10 (月) | | 11 (火) | | 12 (水) | | 13 (木) | | 14 (金) | | | |
| 歌会 | ストレッチ体操 公式輪投げ 個人活動 | 祝日 建国記念の日 | 就労準備再発を防止する② 個人活動 | 車で出かけましょう① | ストレッチ体操 パターゴルフ 個人活動 | Re 個人活動 | ペタンク | ストレッチ体操 就労準備再発を防止する③ 個人活動 | ヒーリングミュージック | ストレッチ体操 簡単パレンティンクッキング 個人活動 | |
| 17 (月) | | 18 (火) | | 19 (水) | | 20 (木) | | 21 (金) | | | |
| プログラムミーティング | ストレッチ体操 セルフチェック 個人活動 | 園芸 | 就労準備再発を防止する④ 個人活動 | 車で出かけましょう② | ストレッチ体操 音楽 | Re 個人活動 | ペアオセロ | ストレッチ体操 就労準備再発を防止する⑤ 個人活動 | ボウリング | ストレッチ体操 メタ認知トレーニング 個人活動 | |
| 24 (月) | | 25 (火) | | 26 (水) | | 27 (木) | | 28 (金) | | | |
| 天皇誕生日 振替休日 | 生活ミーティング | ストレッチ体操 就労準備求人票の見方 個人活動 | 生活向上委員会 | ストレッチ体操 喫茶丘の上 個人活動 | Re 個人活動 | 書道 | ストレッチ体操 就労準備再発を防止する⑥ 個人活動 | フルーツゲートホッケー | ストレッチ体操 体育館 個人活動 | | |

スペシャルプログラム

1月 歌会大会

3月 お花見

6月 紫陽花巡り

7月 七夕

8月 夏祭り

10月 ハロウィン

12月 クリスマス会

今月のPOINT!

*デイケアの日々の出来事を紹介しています!こちらにアクセスしてみてください。

今月は、車でお出かけしましょう!

「お天気心配…」
「足が痛くて…」
大丈夫!!

是非一緒に楽しみましょう♪

アメーバブログ →

<http://ameblo.jp/okanouedo>



連絡先
横浜丘の上病院デイケア
045(822)0751

他院の方も
主治医を変えず
利用できます

デイケア活動中!

1月8日水曜日
初詣に行きました!

品濃白旗神社
にて参拝



行きも帰りも
車なので
楽ちんですよ!



今年もよい年になりますように...



デイケア活動中!

季節行事も沢山
取り入れています!



七草粥 を食べよう

ぐつぐつ
炊きますよ～
のんびり待ちましょ♪



どれがどの野菜か
わかるかな(；ω)

出来上がり!
温まる～♪
胃に優しく♡



デイケア活動中！

水曜日

2月は・・・

5日 手工芸 

12日・19日 新プログラムStart！

車で出かけましょう 


26日 喫茶 丘の上 

こころの

パーソナルトレーナー

宣言！！ 

デイケアは皆様ひとりひとりに寄り添ってサポートいたします。

デイケアにご興味のある方は
主治医かスタッフまで
お申し出ください 

プログラムを見てくださいね
(外来窓口にあります)



デイケア活動中！

「サイン」ってなに？

調子がいい時、悪い時、私たちの体には行動や心に変化が起こります。これらのことを「サイン」と呼びます。「（症状）悪化サイン」「注意サイン」「良好サイン」「ストレスサイン」等です。しかし、このサインは自分で気が付かないこともよくあります。周りの人に協力してもらいながら、このサインに対処できるようになると、障害に“主体的”に取り組むことができます。

デイケアにご興味のある方は
主治医かスタッフまで
お申し出ください



プログラムを見てくださいね
（外来窓口にあります）