

2026年 5月プログラム予定表

静岡県立こころの医療センター デイケアセンター

TEL : 054-271-1135

曜日	月	火	水	木	金
日付	感染対策のお知らせ	コラム (5月病)	【予告】スマホで体調を整える新ツールが始まります！		1
午前	①来所時の体温測定、 ②マスクの着用、③手洗い・うがい・ アルコール消毒をお願いします。 咳・鼻水・喉や関節の痛みがある方、 家族に症状のある方は教えてください。	5月病は正式な病名ではありませんが、 新生活が落ち着いてくると、 元気のなさなどを感じるがあります。 心身の疲れのサインを見逃さず、 早めの休養や相談をしましょう。	日々の気分や体調をスマホで記録する新しい取り組みを始めます。 「最近の調子はどうかな？」と自分を振り返るきっかけに最適です。 自分らしく過ごすためのヒントを、スタッフと一緒に見つけましょう。 まずは導入のお知らせまで。具体的な案内を楽しみにお待ちください。		園芸
午後					★体育館活動 (ソフトバレー・バドミントン・卓球など)
日付	4	5	6	7	8
午前					クッキング 計画
午後					★クラフト
日付	11	12	13	14	15
午前	★園芸	共に友活	クラフト	フラワー アレンジメント	クッキング 調理
午後	健康教室	3B体操	体育館活動 (ソフトバレー・バドミントン・卓球など)		★クラフト
日付	18	19	20	21	22
午前	★園芸	共に友活	クラフト	太極拳	クッキング 計画
午後	健康教室	3B体操	体育館活動 (ソフトバレー・バドミントン・卓球など)		★クラフト
日付	25	26	27	28	29
午前	★園芸	共に友活	クラフト	フラワー アレンジメント	クッキング 調理
午後	グランドゴルフ	3B体操	体育館活動 (ソフトバレー・バドミントン・卓球など)		★クラフト
				★すっきりヨガ	★体育館活動 (ソフトバレー・バドミントン・卓球など)