

2026年 6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	1	2	3	4	5		
午前	★園芸	共に友活	クラフト	太極拳	クッキング 計画	園芸	
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	★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)
日付	8	9	10	11	12		
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	園芸	
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	★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)
日付	15	16	17	18	19		
午前	★園芸	共に友活	クラフト	太極拳	クッキング 計画	園芸	
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	★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)
日付	22	23	24	25	26		
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	園芸	
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	★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)
日付	29	30	感染対策のお知らせ		プログラムのお知らせ		体調チェックツールについて
午前	★園芸	共に友活	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。		気温が高くなった場合、 園芸や体育館活動の 内容を変更することがあります。 熱中症対策もお願いします。		気分や体調をスマホで記録する 新しい取り組みを始めています。 自分を振り返るきっかけに最適です。 利用希望はスタッフへ伝えてください。
午後	軽運動 (ヨガ、ポッチャ、など)	3B体操					

【利用時間のご案内】 ●午前ショートケア9時～12時

●午後ショートケア13時～16時

●デイケア 9時～16時(食事提供なし。12時～13時は休憩時間)

【予定表の見方】

青色：運動系プログラム

橙色：学習系プログラム

白色：創作活動・共同作業など