2026年　11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	2	3	4	5	6
午前	★園芸		クラフト / 太極拳	クッキング　計画	園芸
午後	健康教室		★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	9	10	11	12	13
午前	★園芸	共に友活 / わたしのトリセツを作ろう①	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	16	17	18	19	20
午前	★園芸	共に友活 / わたしのトリセツを作ろう②	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	23	24	25	26	27
午前		共に友活 / わたしのトリセツを作ろう③	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		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	30	**感染対策のお知らせ**		**プログラムのお知らせ（1）**	**プログラムのお知らせ（2）**
午前	★園芸	インフルエンザの感染流行期です！ 感染対策として、①来所時の体温測定と問診表の記入、 ②マスクの着用、③手洗い・うがい・アルコール消毒、のご協力をお願いします。 咳・鼻水・のどの痛み・関節痛がある方、ご家族に同じような症状のある方は、 早めにスタッフに教えてください。		11月から【わたしのトリセツを作ろう】 という新しいプログラムを始めます。 「自分のことを知りたい」 「困ったときどうしたらいいか」などについて 自分にあった形を探してみませんか？	11月30日（月）に 【就労支援セミナー】を行います。 就労移行支援事業所のトレーニングを 実際に体験できます。 興味関心のある方はぜひ参加ください。
午後	就労セミナー（ウェルビー）				