

2026年 7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	プログラムのお知らせ	1		2	3	
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。	今年も猛暑・酷暑が予想されるため、 プログラムを一部変更します。 内容や方法は見直します。 参加の際は熱中症対策もお願いしま す。	クラフト	太極拳	クッキング 計画		園芸
午後			★軽運動 (ヨガ・筋トレ、卓球、新メニュー)		★クラフト	★すっきりヨガ	軽運動 (ヨガ・筋トレ、卓球、新メニュー)
日付	6	7	8		9	10	
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	★軽運動 (ヨガ・筋トレ、卓球、新メニュー)		★クラフト	★すっきりヨガ	軽運動 (ヨガ・筋トレ、卓球、新メニュー)
日付	13	14	15		16	17	
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	★軽運動 (ヨガ・筋トレ、卓球、新メニュー)		★クラフト	★すっきりヨガ	軽運動 (ヨガ・筋トレ、卓球、新メニュー)
日付	20	21	22		23	24	
午前		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		3B体操	★軽運動 (ヨガ・筋トレ、卓球、新メニュー)		★クラフト	★すっきりヨガ	軽運動 (ヨガ・筋トレ、卓球、新メニュー)
日付	27	28	29		30	31	
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	資生堂ビューティーセミナー	3B体操	★軽運動 (ヨガ・筋トレ、卓球、新メニュー)		★クラフト	★すっきりヨガ	軽運動 (ヨガ・筋トレ、卓球、新メニュー)