

# 2026年 8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 | 3                          | 4                                                                                              | 5                                                                        | 6                                                                                                                                                      | 7        |
| 午前 | ★園芸                        | 共に友活                                                                                           | クラフト                                                                     | 太極拳                                                                                                                                                    | クッキング 調理 |
| 午後 | 健康教室                       | 3B体操                                                                                           | ★軽運動<br>(ヨガ・筋トレ、卓球、新メニュー)                                                | ★クラフト                                                                                                                                                  | ★すっきりヨガ  |
| 日付 | 10                         | 11                                                                                             | 12                                                                       | 13                                                                                                                                                     | 14       |
| 午前 | ★園芸                        |               | クラフト                                                                     | すっきりヨガ                                                                                                                                                 | クッキング 計画 |
| 午後 | 健康教室                       |                                                                                                | ★軽運動<br>(ヨガ・筋トレ、卓球、新メニュー)                                                | ★クラフト                                                                                                                                                  | ★すっきりヨガ  |
| 日付 | 17                         | 18                                                                                             | 19                                                                       | 20                                                                                                                                                     | 21       |
| 午前 | ★園芸                        | 共に友活                                                                                           | クラフト                                                                     | 太極拳                                                                                                                                                    | クッキング 調理 |
| 午後 | セルフモニタリング講座<br>「好調・不調サイン編」 | 3B体操                                                                                           | ★軽運動<br>(ヨガ・筋トレ、卓球、新メニュー)                                                | ★クラフト                                                                                                                                                  | ★すっきりヨガ  |
| 日付 | 24                         | 25                                                                                             | 26                                                                       | 27                                                                                                                                                     | 28       |
| 午前 | ★園芸                        | 共に友活                                                                                           | クラフト                                                                     | フラワー<br>アレンジメント                                                                                                                                        | クッキング 計画 |
| 午後 | 軽運動<br>(ヨガ・筋トレ、卓球、新メニュー)   | 3B体操                                                                                           | ★軽運動<br>(ヨガ・筋トレ、卓球、新メニュー)                                                | ★クラフト                                                                                                                                                  | ★すっきりヨガ  |
| 日付 | 31                         | 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) : セルフモニタリング講座                                                                                                                            |          |
| 午前 | ★園芸                        | ①来所時の体温測定、<br>②マスクの着用、③手洗い・うがい・<br>アルコール消毒、をお願いします。<br>咳・鼻水・喉や関節の痛みがある方、<br>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、<br>プログラムを一部変更します。<br>内容や方法は見直します。<br>参加時の熱中症対策もお願いします。 | 調子が良いときのサインや、調子を崩し始めるサインを整理してみませんか？<br>自分の変化に気づく力を育て、日々のセルフケアに役立てるプログラムです。<br>「キモチプラス」を利用中の方は記録をより活用するヒントとして、<br>まだ利用していない方はセルフモニタリングを体験する機会として参加できます。 |          |
| 午後 | 健康教室                       |                                                                                                |                                                                          |                                                                                                                                                        |          |

【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