

2025年 12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 (焼き芋づくり) ※雨天延期 	共に友活	体育館活動 ※太極拳あり (ソフトバレー・バドミントン・卓球など)	クッキング 調理	園芸	
午後	クラフト / ぼかぼかヨガ	3B体操	クラフト / ぼかぼかヨガ	★健康教室	ココスマ (依存症専門P)	★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	体育館活動 (ソフトバレー・バドミントン・卓球など)	クッキング 計画	園芸	
午後	クラフト / ぼかぼかヨガ	3B体操	フラワーアレンジメント	★健康教室	ココスマ (依存症専門P)	★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	体育館活動 ※太極拳あり (ソフトバレー・バドミントン・卓球など)	クッキング 調理	園芸	
午後	クラフト / ぼかぼかヨガ	3B体操	クラフト / ぼかぼかヨガ	★健康教室	ココスマ (依存症専門P)	★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	体育館活動 (ソフトバレー・バドミントン・卓球など)	クッキング 計画 	園芸	
午後	クラフト / ぼかぼかヨガ	3B体操	フラワーアレンジメント	★軽運動 (ヨガ、ポッチャ)	ココスマ (依存症専門P)	★体育館活動 (ソフトバレー・バドミントン・卓球など)
日付	感染対策のお知らせ		年末年始について		コラム (年末に向けて)	
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1年ご利用ありがとうございました。 12月29日(月)から1月2日(金)までデイケアは休みです。 新年は1月5日(月)から始まります。 よろしく申し上げます。 		1年の終わりが近づいています。 まずは、『ここまでなんとかよくやった!』と自分に声をかけてください。 そして、次の目標は小さく、できそうなものを掲げましょう。 背伸びしすぎる必要はありません。 これらの工夫が、穏やかな新年を迎える準備になればと思います。	
午後						

【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