

2026年 10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）	プログラムのお知らせ（２）		１		２
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。	気温が落ち着いてきたため、 体育館活動を再開します。 熱中症対策の上、 ご参加ください。 	11月から【私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？		クッキング 調理		園芸
午後					★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	5	6	7		8		9
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	12	13	14		15		16
午前	 スポーツの日	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	★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	19	20	21		22		23
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	26	27	28		29		30
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)

【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