



	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8
AM	ディケア説明会	ディケア説明会	ディケア説明会	ディケア説明会	ディケア説明会	ディケア説明会
	ストレッチ	リンパマッサージ	卓球	ストレスケア	体幹トレーニング	
	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動・面談
PM	珈琲名鑑	音楽活動	珈琲名鑑	音楽活動	珈琲名鑑	
	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	
	10	11	12	13	14	15
AM	振替休日	ストレッチ	生活サポート	ストレスケア	卓球	お休み
		個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	
PM		珈琲名鑑	音楽活動	珈琲名鑑	音楽活動	
		個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	
	17	18	19	20	21	22
AM	ストレッチ	リンパマッサージ	卓球	ストレスケア	体幹トレーニング	ディケア説明会
	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動・面談
PM	珈琲名鑑	音楽活動	珈琲名鑑	音楽活動	珈琲名鑑	
	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	
	24	25	26	27	28	29
AM	ストレッチ	卓球	生活サポート	ストレスケア	体幹トレーニング	ディケア説明会
	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動・面談
PM	音楽活動	珈琲名鑑	音楽活動	珈琲名鑑	音楽活動	
	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	
	31					
AM	ストレッチ					
	個別活動					
PM	珈琲名鑑					
	個別活動					

8月よりディケアが再開となります。ディケアとは・・・  
 「健やかに生活していきたい」「ストレス発散したい」  
 「リラックスしたい」「仕事に向けての準備も考えたい」  
 「コミュニケーションの練習したい」「不安を対処できるようになりたい」など、ご自身の生活のサポートをする場です。  
 プログラム見学や体験をご希望の方は保土ヶ谷病院ディケア室へお気軽にお問い合わせください

生活サポート:12日(水)熱中症について 25日(水)睡眠について 講座があります  
 ストレスケア:気分転換の方法の案を出し合っ、実際に試してみたり、生活の困りごとの整理や話し合いをする

珈琲名鑑:珈琲を挽くところから始めて本格的な珈琲や紅茶を味わいます。お湯を沸かす等、生活技能の向上や香りや味など五感を使って気分転換をしてゆきます。



※プログラムは変更する場合がございます。ご了承ください。

保土ヶ谷病院 ディケア室 (代表番号)045-951-1113