


2020年9月 保土ヶ谷病院デイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
AM	悠学塾 資格試験 の勉強や 読書 脳トレなど 座学のプ ログラムで	珈琲名鑑	卓球	ストレスケア	悠学塾	お休み
		個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	
PM		リンパマッサージ	俳句にトライ	珈琲名鑑	卓球	
		個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	
	7	8	9	10	11	12
AM	珈琲名鑑	笑いの壺	生活サポート	ストレスケア	珈琲名鑑	茶話会・音楽活動
	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	ストレッチ	リンパマッサージ	珈琲名鑑	ずぼらヨガ	卓球	
	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	
	14	15	16	17	18	19
AM	リンパマッサージ	ストレッチ	卓球	ストレスケア	悠学塾	お休み
	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	
PM	音楽活動	珈琲名鑑	俳句にトライ	珈琲名鑑	卓球	
	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	個別活動	
	21	22	23	24	25	26
AM	敬老の日	秋分の日	生活サポート	ストレッチ	卓球	茶話会・音楽活動
			個別活動	個別活動	個別活動	個別活動・面談
PM	笑いの壺 各自お勧めのお笑いの紹介 笑う事は免疫UPにも有効。		珈琲名鑑	珈琲名鑑	珈琲名鑑	
			個別活動	個別活動	個別活動	
	28	29	30	<p>「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」「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イケア室へお気軽にお問い合わせください。 珈琲は新しい銘柄が入りました！挽きたての味を「珈琲名鑑」でお楽しみ下さい。</p> 		
AM	ストレッチ	笑いの壺	卓球			
	個別活動	個別活動	個別活動			
PM	珈琲名鑑	リンパマッサージ	音楽活動			
	個別活動	個別活動	個別活動			

生活サポート:9日(水)「栄養ついて」23日(水)「疲れにくい身体づくり」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をする会です

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。

保土ヶ谷病院 デイケア室 (代表番号)045-951-1113