

2026年3月スケジュール《精神科リハビリテーション デイケア》

一般 プログラム

利用時間 デイケア

AM8:30~PM4:00

思春期プログラム

高齢者プログラム

ナイトケア

PM4:00~PM8:00

日	月		火		水		木		金		土							
1	2	AM IMR (リハビリと病気の自己管理)	PM 自由な時間	3	AM 卓球	PM 自由な時間	4	AM OT活動	PM テラトリエ	5	AM コミュニケーション トレーニング	PM よっちょくれクラブ	6	AM リトルウインドウ	PM 自由な時間 金曜クラブ	7	AM 昼食づくり	PM 自由活動 & 軽運動
		OT活動	買い物(イオン)		楽器演奏	オフロスキー (さくら温泉)		中国を知ろう	カラージュ		健康ヨガ	自由な時間		図書館へ行こう	スポーツ (ソフトバレー) 中津体育館		卓球	ひな祭り ウォーキング
			テラトリエ		e-スポーツ	河川敷バスケットボール		1日レク(築きのもり図書館・網敷天満宮)	自由な時間		憩いの場	憩いの場		双極症プログラム	リワーク		e-スポーツ	
8	9	AM IMR (リハビリと病気の自己管理)	PM 自由な時間	10	AM 卓球	PM 自由な時間	11	AM OT活動	PM テラトリエ	12	AM WRAP	PM よっちょくれクラブ	13	AM 茶道教室	PM 自由な時間	14	AM 昼食づくり	PM 自由活動 & 軽運動
		OT活動	オフロスキー (さくら温泉)		楽器演奏	喫茶へ行こう (スタバイオン三光)		中国を知ろう	買い物 (上毛TRIAL)		健康ヨガ	自由な時間		図書館へ行こう	自由な時間		卓球	お菓子作り
			テラトリエ		e-スポーツ	河川敷バスケットボール			自由な時間		憩いの場	憩いの場		双極症プログラム	リワーク		e-スポーツ	バレー合同練習
15	16	AM スタッフメンバー ミーティング (プログラム)	PM 自由な時間	17	AM 卓球	PM 自由な時間	18	AM OT活動	PM テラトリエ	19	AM コミュニケーション トレーニング	PM カラージュ	20	春分の日		21	AM 昼食づくり	PM 自由な時間
			買い物 (イオン三光)		楽器演奏	自由な時間		中国を知ろう	スタッフメンバー ミーティング (お知らせ作り)		健康ヨガ	自由な時間						卓球
			テラトリエ		e-スポーツ	河川敷バスケットボール					憩いの場	憩いの場					e-スポーツ	オレンジカフェ
22	23	AM IMR (リハビリと病気の自己管理)	PM 自由な時間	24	AM 卓球	PM 自由な時間	25	AM OT活動	PM テラトリエ	26	AM WRAP	PM よっちょくれクラブ	27	AM 茶道教室	PM 自由な時間	28	AM 卓球	PM 自由活動 & 軽運動
		音楽	OT活動		楽器演奏	河川敷バスケットボール		楽しい音楽教室	家族教室		エアロビ	自由な時間		図書館へ行こう	オフロスキー (さくら温泉) スポーツ (ソフトバレー) 中津体育館		昼食づくり	
			テラトリエ		e-スポーツ	買い物(上毛TRIAL)					憩いの場	憩いの場		双極症プログラム	リワーク		e-スポーツ	リワークフォロー
29	30	AM ご奉仕の日	PM 自由な時間	31	AM 卓球	PM 自由な時間												
			オフロスキー (さくら温泉)		楽器演奏	河川敷バスケットボール												
			テラトリエ		e-スポーツ	ヘアカット												

生活リズムを整えたい

体力をつけたい

集中力をつけたい

休職中
転職

仕事したい

交流したい

公園で散歩

住所: 大分県中津市寺町988-3 寺町クリニック
精神科リハビリテーション
電話: 09779(24)0015 (AM8:30~PM17:30)

分からないことはスタッフにお尋ねください

