2026年9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
思春期プログラム　高齢者プログラム

利用時間 デイケア　AM8:30～PM4:00
ナイトケア　PM4:00～PM8:00

日	月	火	水	木	金	土
		1 AM 卓球 楽器演奏 eースポーツ PM 自由な時間 オフロスキー（さくら温泉） よっちょくれクラブ リワーク	2 AM OT活動 中国を知ろう コミュニケーショントレーニング PM テラトリエ 自由な時間 スポーツ（ループアリーナ）	3 AM WRAP 健康ヨガ 憩いの場 PM 買い物（イオン三光） 自由な時間 思春期ミーティング 憩いの場	4 AM リトルウインドウ リワーク（クッキング） PM 自由な時間 金曜クラブ スポーツ ソフトバレー（ループアリーナ） リワーク	5 AM 昼食づくり 卓球 eースポーツ PM 自由な時間 OT活動
6	7 AM IMR（リカバリーと病気の自己管理） 音楽 憩いの場OT PM 自由な時間 オフロスキー（西谷温泉） テラトリエ	8 AM 卓球 楽器演奏 フラワーアレンジ eースポーツ PM レクレーション（カラオケに行こう） 自由な時間 よっちょくれクラブ リワーク	9 AM 中国を知ろう コミュニケーショントレーニング PM テラトリエ 自由な時間 喫茶へ行こう（橋本茶舗）	10 AM OT活動 健康ヨガ コラージュ PM 自由な時間 思春期ミーティング 憩いの場	11 AM 茶道教室 双極症プログラム PM 自由な時間 買い物（上毛トライアル） スポーツ（ループアリーナ） リワーク	12 AM 昼食づくり 卓球 憩いのOT eースポーツ PM 自由な時間
13	14 AM IMR（リカバリーと病気の自己管理） 一日レク(耶馬溪展示会in耶馬トピア 憩いの場OT PM 自由な時間	15 AM 卓球 楽器演奏 eースポーツ PM 買い物（イオン三光） 自由な時間 よっちょくれクラブ リワーク	16 AM スタッフメンバーミーティング（プログラム） PM テラトリエ 自由な時間 オフロスキー（さくら温泉）	17 AM WRAP 健康ヨガ 憩いの場 PM 自由な時間 思春期ミーティング 憩いの場	18 AM リトルウインドウ 図書館へ行こう 双極症プログラム PM 自由な時間 金曜クラブ スポーツ（ループアリーナ） リワーク	19 AM 昼食づくり 卓球 憩いのOT eースポーツ PM 自由な時間 スポーツ オレンジカフェ（心の駅）
20	21	22	23	24 AM OT活動 健康ヨガ コラージュ PM スタッフメンバーミーティング（お知らせ作り） 思春期ミーティング	25 AM 茶道教室 双極症プログラム PM 自由な時間 オフロスキー（さくら温泉） スポーツ（ループアリーナ） リワーク	26 AM 昼食づくり & 憩いの調理場 PM 自由な時間 リワークフォロー ソーシャルバスケット3X3（禅海スポーツセンター）
27	28 AM ご奉仕の日 PM 自由な時間 買い物（上毛TRIAL） テラトリエ	29 AM 卓球 楽器演奏 eースポーツ PM オフロスキー（さくら温泉） 自由な時間 ヘアカット リワーク	30 AM OT活動 楽しい音楽 認知行動療法 PM 家族教室			

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：0979（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