2026年 11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	2 AM IMR（リカバリーと病気の自己管理） みんなのOT PM 自由な時間 オフロスキー（さくら温泉）	3 	4 AM みんなのOT コミュニケーショントレーニング 公園に行こう PM ボッチャ 自由な時間 買い物（イオン三光）	5 AM 書道 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	6 AM リワーク（クッキング） リトルウィンドウ 図書館へ行こう 双極性プログラム PM 自由な時間（金曜クラブ） スポーツ（ソフトボール 雨天時変更） リワーク	7 AM 卓球 昼食作り eースポーツ PM 自由な時間 ボードゲームをやってみよう スポーツ（お疲れ様感謝祭）
8	9 AM IMR（リカバリーと病気の自己管理） 音楽 PM 自由な時間 買い物（上毛トライアル） ウォーキング	10 AM 卓球 楽器演奏 フラワーアレンジ eースポーツ リワーク PM コラージュ 自由な時間 よっちょくれクラブ	11 AM みんなのOT 認知行動療法 PM ボッチャ 自由な時間	12 AM WRAP 健康ヨガ 憩いの場 PM 自由な時間 白潟講座 思春期ミーティング 憩いの場	13 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（フットボール 雨天時変更） リワーク	14 AM  PM
15	16 AM IMR（リカバリーと病気の自己管理） みんなのOT ウォーキング PM 自由な時間 オフロスキー（さくら温泉） 買い物（上毛トライアル）	17 AM スタッフメンバーミーティング（プログラム） 憩いの場 リワーク PM 自由な時間 よっちょくれクラブ	18 AM 中国を知ろう 公園に行こう コミュニケーショントレーニング PM ボッチャ 自由な時間	19 AM コラージュ 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	20 AM リトルウィンドウ 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（バスケ） リワーク	21 AM 昼食づくり 卓球 eースポーツ PM 自由な時間 オレンジカフェ（心の駅）
22	23 	24 AM 卓球 楽器演奏 eースポーツ リワーク PM 自由な時間 よっちょくれクラブ 買い物（上毛トライアル）	25 AM 公園に行こう 認知行動療法 中国を知ろう PM 家族教室	26 AM WRAP エアロビ 憩いの場 PM スタッフメンバーミーティング（お知らせ作り） 白潟講座	27 AM 茶道教室 双極症プログラム リワーク PM 自由な時間 オフロスキー（さくら温泉） スポーツ（バスケ）	28 AM 卓球 昼食作り eースポーツ 九州大会(バスケ)in熊本 PM 自由な時間 リワークフォロー
29	30 AM ご奉仕の日 PM 自由な時間 レクレーション（渓石園で紅葉） 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：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

