

# 2026年2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 (リカバリーと 病気の自己管理)	PM 自由な時間 オフロスキー (さくら温泉)	3	AM 卓球 楽器演奏 認知行動療法	PM 節分	4	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 買い物(イオン) 思春期ミーティング	5	コラージュ よっちょくれクラブ 健康ヨガ 自由な時間	6	リトルウインドウ 自由な時間 金曜クラブ 図書館へ行く 双極症プログラム	7	自由な時間 自由活動 & 軽運動		
		OT活動 テラトリエ			e-スポーツ			憩いの場準備	憩いの場		リワーク(クッキング)	リワーク	昼食づくり 卓球 クリスマス会 動画鑑賞				
8	9	AM IMR (リカバリーと 病気の自己管理)	PM 自由な時間 オフロスキー (さくら温泉)	10	AM 卓球 楽器演奏 フラワーアレンジ	PM 自由な時間 河川敷バスケ	11	AM PM 建国記念の日	12	AM WRAP よっちょくれクラブ 健康ヨガ	PM 自由な時間 憩いの場	13	AM 茶道教室 図書館へ行く	PM 自由な時間 買い物 (上毛TRIAL) スポーツ (ソフトバレー) 中津体育館	14	AM PM 自由活動 & 軽運動	
		音楽 テラトリエ			e-スポーツ			憩いの場準備	思春期ミーティング		リワーク	リワーク	昼食づくり 卓球 バレンタイン チョコ作り				
15	16	AM PM 自由な時間 喫茶へ行く (橋本茶舗)	PM 自由な時間 河川敷バスケ 買い物 (イオン三光)	17	AM 卓球 楽器演奏 認知行動療法	PM 自由な時間 河川敷バスケ 買い物 (イオン三光)	18	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 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	19	AM コラージュ よっちょくれクラブ 健康ヨガ	PM 自由な時間 憩いの場	20	AM リトルウインドウ 図書館へ行く	PM 自由な時間 金曜クラブ スポーツ (3×3バスケット) 中津体育館	21	AM PM 自由な時間
		スタッフメンバー ミーティング (プログラム) テラトリエ			e-スポーツ			憩いの場準備	憩いの場		リワーク	リワーク	昼食づくり 卓球 オフロスキー (さくら温泉)				
22	23	天皇誕生日		24	AM 卓球 楽器演奏 認知行動療法	PM 自由な時間 河川敷バスケ 買い物(上毛TRIAL)	25	AM OT活動 中国を知ろう 楽しい音楽教室	PM テラトリエ ヘアカット 自由な時間 家族会 思春期ミーティング	26	AM WRAP エアロビ	PM 消防訓練	27	AM 茶道教室 図書館へ行く	PM 自由な時間 オフロスキー (さくら温泉) スポーツ雨天中止 (ビックルボール) 河川敷	28	AM PM 自由活動 & 軽運動
					e-スポーツ			憩いの場準備	憩いの場		リワーク	リワーク	昼食づくり ご奉仕の日 e-スポーツ				



- 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

