



活動時間	月	火	水	木	金
	病気の自己管理	就労リハ&セルフサポートグループ	スポーツ&対人スキルUP	就労リハ&リフレッシュ	楽しみ&社会体験
午前 10:00 11:10~自主	1 リスタミーティング 健康チェック	2 パワーアップ講座 パソコンの時間「ヒトリノススメ」 健康チェック	3 自由活動	4 開院記念日	5 引きこもり予防コース・就労就学準備コース合同 お花見 ※道後公園※ ※デイケアは開所しています
午後 13:30~ 14:45~自主	コミュニケーションを遊んでみよう(高山さん) 私の2週間を話そう	まいすてっぴプラス(話そう) 話してみよう会	 自由活動		
午前 10:00 11:10~自主	8 まいすてっぴプラス(学ぼう⑦) 私の2週間を話そう	9 リスタガーデン 話してみよう会 12:45~小物づくり	10 フラワーアレンジメント 健康チェック	11 陶芸教室(宮内さん) 健康チェック 12:45~ダーツの時間	12 お菓子作り「桜餅」 ギターの時間 リスタ健康チェック
午後 13:30~ 14:45~自主	ヨガ教室(廣江さん) 話してみよう会	就労グループ「バザー準備」<登録制> 同じ悩みを話そう「働かなきゃダメ?」 私の2週間を話そう	スポーツ「体力測定」 話してみよう会	認知行動療法(マインドフルネス編)(吉川心理士) 私の2週間を話そう	ウォーキング 話してみよう会
午前 10:00 11:10~自主	15 let's DIY「本棚をリメイク(続き)」 ダンスの時間	16 アート教室(梶野さん) 「春のモチーフでアクセサリー作り」 ※4/11×切 ラジオ体操第1第2	17 やってみよう!マインドフルネス 身だしなみ講座	18 洋裁教室(岡宮さん) ストレッチ 12:45~ダーツの時間	19 バザー準備 ギターの時間
午後 13:30~ 14:45~自主	認知行動療法(実践編)(福岡心理士) 私の2週間を話そう	第15期就労グループ説明会 話してみよう会	SST(福岡心理士) 私の2週間を話そう	スポーツ「ベタンク」 14:00~ リスタお薬カフェ 話してみよう会	デイケアバザー
午前 10:00 11:10~自主	22 ストレス対処法(吉川心理士) CD鑑賞会	23 パワーアップ講座 パソコンの時間「春コーデ・春メイク」 テーブルゲーム	24 リスタガーデン 読書の時間	25 洋裁教室(岡宮さん) 防災について 12:45~ダーツの時間	26 栄養指導(山田管理栄養士) ギターの時間
午後 13:30~ 14:45~自主	スポーツ「卓球・バドミントン」(OTコラボ) 話してみよう会	就労グループ「振り返り」<登録制> 同じ悩みを話そう「支援者との関係」 私の2週間を話そう	スポーツ「バレーボール」 話してみよう会	就労SST 私の2週間を話そう	音楽を楽しもう♪(北野さん) 話してみよう会
午前 10:00 11:10~自主 午後 13:30~ 14:45~自主	29 昭和の日	30 let's DIY「本棚をリメイク(続き)」 3月デイケアライブビデオ鑑賞 パワーアップ講座 ウォーキング「春の出会い~自己紹介をしよう~」 話してみよう会	4/30(火)・5/1(水)・5/2(木) 病院はお休みですが、美沢 デイケアは開所しています。	※印のあるプログラムは、事前申し込みが必要です。ロビーのホワイトボードをご確認ください。	美沢デイケアセンター 089-925-3594 (平日8:30~17:00) 見学・体験は随時募集していますが まずは主治医にご相談ください。