



2026年 1月 デイケアプログラム



上段	午 前
下段	午 後

●印はポイント対象

※天候、その他の事情により予定変更の場合があります。

日		月		火		水		木		金		土									
昼 当 番 A	<div><div></div><div></div><div></div></div>												1	生活支援 リワーク 元日		2	生活支援 リワーク 年始休み		3	休み	
	B	4	休み	5	生活支援 映画鑑賞 全体ミーティング ◎ウェルネス体操 生活	リワーク フィットネス 心理教育	6	健康 ウォーキング 手工芸(箱折り)	リワーク リラク セーション プレゼンの 時間	7	生活支援 カラオケ ウォーキング ◎運動療法 手工芸	リワーク ブレ料理 SST 集団 CBT	8	生活支援 ◎卓球 学習 ウォーキング 手工芸	リワーク オフィス ワーク 再発予防	9	生活支援 ◎レク・ダンス ウォーキング 手工芸	リワーク リラク セーション 集団 CBT	10	休み	
C		11	休み	12	生活支援 リワーク 成人の日		13	生活支援 ◎運動療法 SST (FACEDUO) ウォーキング 生活	リワーク 料理準備 オフィス ワーク	14	生活支援 ◎卓球 手芸 ウォーキング	リワーク 料理 料理 振り返り	15	生活支援 カラオケ ウォーキング ◎運動療法 手工芸	リワーク フィットネス SST	16	生活支援 フラワーアレンジメント フリープログラム ウォーキング 手工芸	リワーク 集団 CBT オフィス ワーク	17	休み	
	D	18	休み	19	生活支援 すだち班 ◎運動療法 当事者研究(反省会) ウォーキング 生活	リワーク 再発予防 オフィス ワーク	20	生活支援 ◎卓球 昼食：お楽しみ弁当 ウォーキング ◎運動療法 手工芸	リワーク フィットネス オフィス ワーク	21	生活支援 ひまわり会 フリープログラム レクリエーション (ゲーム)	リワーク 再発予防 SST (FACE DUO)	22	生活支援 ◎レク・ダンス ウォーキング 手工芸	リワーク リラク セーション SST (FACE DUO)	23	生活支援 カラオケ ウォーキング 手工芸(箱折り)	リワーク ブレ料理 集団 CBT	24	休み	
A		25	休み	26	生活支援 ◎卓球大会 ウォーキング ◎運動療法 生活	リワーク 再発予防 オフィス ワーク	27	生活支援 カラオケ大会 ◎俳句 ウォーキング 手工芸	リワーク リラク セーション プレゼンの 時間	28	生活支援 ◎運動療法 ウォーキング 手工芸	リワーク 再発予防 リラク セーション	29	生活支援 床 掃 除 (おまけ付き) スポーツ ウォーキング 手工芸	リワーク 料理準備 オフィス ワーク	30	生活支援 ◎ウェルネス体操 コグトレ・脳トレ ウォーキング 手工芸	リワーク 料理 料理 振り返り	31	休み	