

# 精神科デイケア2026年2月 プログラム

		月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			
精神科	リワーク	2			3			4			5			6			7			
発達	就労準備	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	発達	就労準備	リワーク	精神科デイケア	発達	リワーク
11:00 ～ 12:00	10:00 ～ 12:00	シナリオ 10:45～ SST	オフィス ワーク	アロマ/ ストレッチ	就労 オフィス ワーク	ACT ④	オフィス ワーク	書道 11:30～ リラクセーション	就労SST	栄養学	ほづみ定食	プレ調理	10:30～ カラオケ	就労 オフィス ワーク	運動	脳を鍛える時間 統合失調症	オフィス ワーク	オフィス ワーク	オフィス ワーク	
13:00 ～ 15:00	13:00 ～ 15:00	みんなで つくろう	うつCBT	13:00～ フラワー アレンジメント	運動	茶道 手芸部	双極症 ⑤	オフィス ワーク	12:45 水泳 13:30～ 茶話会	就労 オフィス ワーク	アート	卓球同好会 14:00～ 運動	ADHD グループ⑦	卓球同好会 14:00～ 運動	再発予防	卓球同好会 14:00～ サタデースポーツ	ASDコミュニ ケーション⑯	オフィス ワーク	オフィス ワーク	
16:00 ～ 18:00	16:00 ～ 18:00	料理	オフィス ワーク	つくたべ	仕事に役立つ SST	15:10～ 你好グラブ つくたべ	就労オフィスワーク	オフィス ワーク	16:00 歌の集い 17:00 体操	ハッピー ジョブサーチ	オフィス ワーク	16:00 歌の集い 17:00 体操	ハッピー ジョブサーチ	オフィス ワーク	料理	オフィス ワーク	料理	料理	フォローアップ	
精神科	リワーク	9			10			11			12			13			14			
発達	就労準備	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	発達	就労準備	リワーク	精神科デイケア	発達	リワーク
11:00 ～ 12:00	10:00 ～ 12:00	シナリオ 10:45～ SST	オフィス ワーク	アロマ/ ストレッチ	就労 オフィス ワーク	ACT ⑤	オフィス ワーク	新聞 スクラップ PC教室	グループ ワーク	調理	10:30～ カラオケ	就労 オフィス ワーク	運動	チョコレート作り お菓子	オフィス ワーク	脳を鍛える時間	オフィス ワーク	オフィス ワーク	オフィス ワーク	
13:00 ～ 15:00	13:00 ～ 15:00	みんなで つくろう	うつCBT	13:00～ フラワー アレンジメント	運動	建国記念日			12:45～ アウトドア サークル	就労 オフィス ワーク	オフィス ワーク	卓球同好会 14:00～ 運動	ADHD グループ⑧	卓球同好会 14:00～ 運動	再発予防	卓球同好会 14:00～ サタデースポーツ	ASDコミュニ ケーション⑯	キャリア相談	キャリア相談	
16:00 ～ 18:00	16:00 ～ 18:00	料理	オフィス ワーク	つくたべ	仕事に役立つ SST	16:00 歌の集い 17:00 体操	ハッピー ジョブサーチ	オフィス ワーク	16:00 歌の集い 17:00 体操	ハッピー ジョブサーチ	オフィス ワーク	料理	オフィス ワーク	料理	就労準備 ジョブトーク	料理	オフィス ワーク	オフィス ワーク		
精神科	リワーク	16			17			18			19			20			21			
発達	就労準備	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	発達	就労準備	リワーク	精神科デイケア	発達	リワーク
11:00 ～ 12:00	10:00 ～ 12:00	ナースの時間	オフィス ワーク	アロマ/ ストレッチ	就労 オフィス ワーク	ACT ⑥	オフィス ワーク	書道 11:30～ リラクセーション	就労SST	グループ ワーク	ほづみ定食	プレ調理	10:30～ カラオケ	就労 オフィス ワーク	運動	脳を鍛える時間 統合失調症	オフィス ワーク	オフィス ワーク	オフィス ワーク	
13:00 ～ 15:00	13:00 ～ 15:00	みんなで つくろう	うつCBT	13:00～ フラワー アレンジメント	運動	栄養学 手芸部	双極症 ⑥	オフィス ワーク	12:45 水泳 13:30～ ポエム	就労 オフィス ワーク	リラクセ ーション	卓球同好会 14:00～ 運動	ADHD グループ⑨	卓球同好会 14:00～ 運動	再発予防	卓球同好会 14:00～ サタデースポーツ	ASDコミュニ ケーション⑯	再発予防入門 キャリア相談	キャリア相談	
16:00 ～ 18:00	16:00 ～ 18:00	料理	オフィス ワーク	つくたべ	仕事に役立つ SST	15:10～ 你好グラブ つくたべ	就労オフィスワーク	オフィス ワーク	16:00 歌の集い 17:00 体操	ハッピー ジョブサーチ	オフィス ワーク	料理	オフィス ワーク	料理	料理	料理	料理	フォローアップ		
精神科	リワーク	23			24			25			26			27			28			
発達	就労準備	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	発達	就労準備	リワーク	精神科デイケア	発達	リワーク
11:00 ～ 12:00	10:00 ～ 12:00	天皇誕生日			アロマ/ ストレッチ	就労 オフィス ワーク	ACT ⑦	オフィス ワーク	書道 11:30～ リラクセーション	就労SST	ナースの 時間	新聞 スクラップ PC教室	グループ ワーク	調理	10:30～ カラオケ	就労 オフィス ワーク	運動	しんきんぐぐるーふ 脳を鍛える時間	オフィス ワーク	オフィス ワーク
13:00 ～ 15:00	13:00 ～ 15:00	13:00～ フラワー アレンジメント	運動	茶道 手芸部	双極症 ⑦	オフィス ワーク	12:45 水泳 13:30～ コミュニケーション	就労 オフィス ワーク	オフィス ワーク	オフィス ワーク	卓球同好会 14:00～ 運動	ADHD グループ⑩	卓球同好会 14:00～ 運動	振り返り	卓球同好会 14:00～ サタデースポーツ	ASDコミュニ ケーション⑯	オフィス ワーク	オフィス ワーク		
16:00 ～ 18:00	16:00 ～ 18:00	つくたべ	仕事に役立つ SST	15:10～ 你好グラブ つくたべ	就労オフィスワーク	オフィス ワーク	16:00 歌の集い 17:00 体操	ハッピー ジョブサーチ	オフィス ワーク	オフィス ワーク	料理	オフィス ワーク	料理	料理	料理	ライフスキル講座	オフィス ワーク	オフィス ワーク		
精神科	リワーク																			
発達	就労準備	緑	青	オレンジ	緑	青	オレンジ	緑	青	オレンジ	緑	青	オレンジ	緑	青	オレンジ	緑	青	オレンジ	
11:00 ～ 12:00	10:00 ～ 12:00	＊リワーク：フォローアップ 7日・21日（16:00～）になります										＊就労準備：ジョブトーク 14日になります								
13:00 ～ 15:00	13:00 ～ 15:00	＊発達障害の方を対象としたプログラム（金曜日ADHD 土曜日ASD）を行っています。										参加希望の方はお問い合わせ下さい。								
16:00 ～ 18:00	16:00 ～ 18:00																			

プログラムは変更になることもあります

市ヶ谷ひもろぎクリニック 精神科デイケア

