



みやの杜つむぎクリニック デイケア

2024年 4月 Giすぴなー プログラム



「すぴなー」
英語で「つむぎ手」という意味です。

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
10:00 ~11:30	ウォーキング モルック 	/	書道 テーマ「さくら」 おやつ作り 買い出し	/	リフレッシュ ~写経をしよう~
13:00 ~14:30	心理プログラム ~心理臨床セミナー~		自主活動		自主活動
10:00 ~11:30	パン作り 何も作るかは楽しみに!	/	コラージュ	/	ヨガ ~セラピーヨガ~
13:00 ~14:30	ウォーキング モルック		心理プログラム ~自分研究~		自主活動
10:00 ~11:30	創作 手芸 BOOKカバー作り	/	料理 ~オムライス~ 	/	軽農作業 ~アクセプト・インターナショナル クリニックの畑にて~ 
13:00 ~14:30	認知行動療法⑤ ~活動と体調~		料理 ~オムライス~		自主活動
10:00 ~11:30	パン作り ※14:00までの予定	/	創作~レジン~	/	ヨガ ~セラピーヨガ~ 
13:00 ~14:30	室内 ボードゲーム		創作 ~レジン~		自主活動
10:00 ~11:30	休診 	/	<p style="text-align: center;">Giすぴなーでのセラピーヨガとは??</p> <p>セラピーヨガでは“今”という時間を大切に「適切な運動」「穏やかさや安心」「休息と回復」などのニーズに合わせたプログラムを行っています。心身に不調をかかえていても出来る優しいヨガです。</p>		
13:00 ~14:30	休診 				

●都合によりプログラムが急速変更になることもあります。ご了承下さい。クリニックホームページのブログ、クリニック公式X(旧Twitter)のこまめなご確認をお願いいたします。

●ショートケア(半日の活動)での参加も可能です。自分の体調に合わせて参加しましょう。

●プログラムに参加せず、自主活動で過ごすのも大歓迎です。やりたいことがある方、持ち込みも可能ですのでスタッフにご相談ください。



▲HPはこちら



みやの杜つむぎクリニック デイケア

2024年 3月 Giすぴなー プログラム



「すぴなー」
英語で「つむぎ手」という意味です。

	月	火	水	木	金
					1
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	<p align="center">Giすぴなーでのセラピーヨガとは??</p> <p>セラピーヨガでは「今」という時間を大切にし「適切な運動」「穏やかさや安心」「休息と回復」などのニーズに合わせたプログラムを行っています。心身に不調をかかえていても出来る優しいヨガです。</p>				<p align="center">ヨガ</p> <p align="center">~セラピーヨガ~</p> <p align="center">リフレッシュ</p> <p align="center">~写経をしよう~</p> <p align="right">自主活動</p>
	4	5	6	7	8
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	<p>室内 ボードゲーム</p> <p>創作 ~ペーパー クラフト~</p> <p>料理 買い出し</p> <p>自主活動</p>		<p align="center">料理</p> <p align="center">~ちらし寿司~</p> <p align="center">自主活動</p>		<p align="center">ウォーキング・散策</p> <p align="center">~みずほの自然公園散策~</p> <p align="center">自主活動</p> <p align="center">心理プログラム</p> <p align="center">~心理臨床セミナー~</p>
	11	12	13	14	15
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	<p align="center">パン作り</p> <p align="center">~豆パン~</p> <p align="center">自主活動</p> <p align="center">創作</p> <p align="center">~絵手紙を描いてみよう~</p>		<p align="center">コラージュ</p> <p align="center">心理プログラム</p> <p align="center">~自分研究~</p> <p align="center">自主活動</p>		<p align="center">創作</p> <p align="center">~ハーバリウムを作ろう~</p> <p align="center">自主活動</p> <p align="center">ヨガ</p> <p align="center">~椅子ヨガ~</p>
	18	19	20	21	22
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	<p align="center">外出</p> <p>AM: 軽農作業inアクセプト・インターナショナルクリニックの畑→道の駅まじこ→PM: ミニスポーツ・散策in旧東沼小学校</p> <p align="right">自主活動</p>		<p>休診</p> <p>春分の日</p>		<p align="center">ヨガ</p> <p align="center">おやつ作り</p> <p align="center">~ホワイトチョコ蒸しパン・クッキー~</p> <p align="right">自主活動</p>
	25	26	27	28	29
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	<p align="center">パン作り</p> <p align="center">※14:00までの予定</p> <p align="center">マーブルパン</p> <p align="center">自主活動</p> <p>室内 ボードゲーム</p> <p>創作 ~ペーパー クラフト~</p>		<p align="center">創作~レジン~</p> <p align="center">自主活動</p> <p align="center">振り返り</p>		<p align="center">ヨガ</p> <p align="center">ウォーキング</p> <p align="center">モルック</p> <p align="right">自主活動</p>

●都合によりプログラムが急遽変更になることもあります。ご了承下さい。クリニックホームページのブログ、クリニック公式X(旧Twitter)のこまめなご確認をお願いいたします。

●ショートケア(半日の活動)での参加も可能です。自分の体調に合わせて参加しましょう。

●プログラムに参加せず、自主活動で過ごすのも大歓迎です。やりたいことがある方、持ち込みも可能ですのでスタッフにご相談ください。



▲HPはこちら

※精神科・心療内科通院中の方のみ対象となります。



みやの杜つむぎクリニック デイケア

2024年 2月 Giすぴなー プログラム



「すぴなー」
英語で「つむぎ手」という意味です。

	月	火	水	木	金
				1	2
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	Giすぴなーでのセラピーヨガとは?? セラピーヨガでは「今」という時間を大切に「適切な運動」「穏やかさや安心」「休息と回復」などのニーズに合わせたプログラムを行っています。心身に不調をかかえていても出来る優しいヨガです。				ヨガ ~セラピーヨガ~ 自主活動 節分のリフレッシュ 買い物 ~写経をしよう~
	5	6	7	8	9
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	室内 ボードゲーム 創作 ~ペーパー クラフト~ 自主活動	11:00~豆まき! 	書道 テーマ「愛」 おやつ作り 買い出し 自主活動 おやつ作り ~チョコクッキー&チョコ蒸しパン~		ストレッチ ミンスポーツ・散策 @旧 真岡 東沼小学校 自主活動
	12	13	14	15	16
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	休診 振替休日		コラージュ 心理プログラム ~自分研究~ 自主活動		ウォーキング モルック ヨガ ~椅子ヨガ~ 自主活動
	19	20	21	22	23
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	創作 手芸 ~BOXティッシュカバー~ 自主活動 認知行動療法③ ~活動と体調~ 料理 買い出し		料理 ~恵方巻~ 自主活動 創作~レジン~		休診 天皇誕生日 
	26	27	28	29	
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	パン作り ~クリームパン~ 自主活動 室内 ボードゲーム 創作 ~ペーパー クラフト~		創作 ~石粉粘土で作ろう~ 自主活動 振り返り	~石粉(せきふん)粘土とは?~ 石を粒の均等な粉状に砕き、接着剤など薬品を混ぜて粘土状にしたもの。粘土と同様自由な造形が可能。手につきにくく、外気に触れた状態で硬化。硬化後は硬化前よりも軽くなります。ぜひ触りに来てください!	

●都合によりプログラムが急遽変更になることもあります。ご了承下さい。クリニックホームページのブログ、クリニック公式X(旧Twitter)のこまめなご確認をお願いいたします。

●ショートケア(半日の活動)での参加も可能です。自分の体調に合わせて参加しましょう。

●プログラムに参加せず、自主活動で過ごすのも大歓迎です。やりたいことがある方、持ち込みも可能ですのでスタッフにご相談ください。



▲HPはこちら

※精神科・心療内科通院中の方のみ対象となります。





みやの杜つむぎクリニック デイケア

2024年 1月 Giすぴなー プログラム



「すぴなー」

英語で「つむぎ手」という意味です。

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30		休診			外出 ~二荒山神社へ初詣~
					自主活動
	8	9	10	11	12
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	休診 		書道 テーマ「書き初め」 おやつ作り 買い出し	自主活動	ヨガ ~セラピーヨガ~ 創作 ~粘土テーマ「だるま」~
			自主活動		自主活動
	15	16	17	18	19
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	パン作り ※~14:00の予定 室内 ボードゲーム		コラージュ 心理プログラム ~自分研究~		ウォーキング モルック ヨガ ~セラピーヨガ~
	自主活動		自主活動		自主活動
	22	23	24	25	26
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	創作 ~粘土②~ 認知行動療法② ~活動と体調~		料理 ~餃子~ 創作 ~レジン~		心理プログラム ~心理臨床セミナー~ ヨガ ~椅子ヨガ~
	自主活動		自主活動		自主活動
	29	30	31		
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	パン作り ~ゆきだるまのパン~ ミニスポーツ・散策 @旧真岡 東沼小学校		リラックス ~アロマ・デ・ヒーリング~ 振り返り		
	自主活動		自主活動		

●デイケア（終日の活動）の日はショートケア（半日の活動）での参加も可能です。自分の体調に合わせて参加しましょう。

●プログラムに参加せずにフリーで過ごしても（外出の時にみやの杜クリニックのデイケアルームで過ごしても）OKです。

●都合によりプログラムが急遽変更になることもあります。ご了承下さい。

Giすぴなーでの
セラピーヨガとは??

セラピーヨガでは「今」という時間を大切にし「適切な運動」「穏やかさや安心」「休息と回復」などのニーズに合わせたプログラムを行っています。心身に不調をかかえていても出来る優しいヨガです。



▲HPはこちら

※精神科・心療内科通院中の方のみ対象となります。