



みやの杜つむぎクリニック デイケア

2025年 7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
			2	3	4
10:00 ～11:30 13:00 ～14:30	薬膳料理とは？ 中医学の理論に基づいて、食材の持つ薬効や効能を活かし、個人の体質や体調、季節に合わせて調理された料理のことです。病気の予防や体質改善、健康維持を目的としています。7/9に作ってみましょう！メニューはお楽しみに。		書道 テーマ「七夕」 おやつ作り ～レモンケーキ～ 自主活動		軽農作業 ～収穫！ @旧 東沼小学校～ ヨガ ～セラピーヨガ～ 自主活動
	7	8	9		10
10:00 ～11:30 13:00 ～14:30	創作（選択） ～羊毛フェルト or 刺し子～ 心理プログラム ～心理臨床セミナー～ 自主活動		料理 ～薬膳料理～ 創作 ～石粉粘土で作ろう～ 自主活動		創作（選択） ～丸シールアート or 絵手紙～ ヨガ ～椅子ヨガ～ 自主活動
	14		15		16
10:00 ～11:30 13:00 ～14:30	パン作り ～夏野菜ピザ～ ボードゲーム 創作 ～ペーパークラフト～ 自主活動		コラージュ 心理プログラム ～自分研究～ 自主活動		リフレッシュ ～写経をしよう～ ヨガ ～椅子ヨガ～ 自主活動
	21		22		23
10:00 ～11:30 13:00 ～14:30	休診 	創作 ～レジン～ 認知行動療法⑦ ～活動と体調～ 自主活動		ヨガ ～セラピーヨガ～ 創作 ～ペーパークラフト～ ボードゲーム 自主活動	
	28	29		30	31
10:00 ～11:30 13:00 ～14:30	パン作り ～カンパーニュ～ 創作 ～ペーパークラフト～ 自主活動		創作 ～アロマ・デ・バスボム作り～ 振り返り 自主活動	Giすぴなーでのセラピー セラピーヨガでは”今”という時間を大切に「適度な運動」「休息と回復」などのニーズに合わせたプログラムをかかえていても出来る優しいヨガです。	

●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。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。

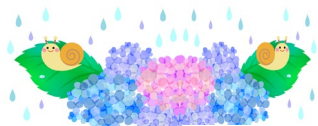
●ショートケア（半日の活動）での参加も可能です。自分の体調に合わせて参加しましょう。

●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

2025年 6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
	2	3	4	5	6
10:00 ~11:30	創作 ~ペーパークラフト~		書道 テーマ「傘」 自主活動		軽農作業 ~除草作業 @旧東沼小学校~
13:00 ~14:30	運動（選択） ~室内ストレッチ or ポッチャ~		おやつ作り ~あじさいパンナコッタ~		ヨガ ~セラピーヨガ~
	9	10	11	12	13
10:00 ~11:30	パン作り ~プレーンベグル~		コラージュ 園芸 買い出し 自主活動		ヨガ ~椅子ヨガ~
13:00 ~14:30	ボードゲーム 創作 ~ペーパークラフト~		認知行動療法⑥ ~活動と体調~		創作（選択） ~丸シールアート or 絵手紙~
	16	17	18	19	20
10:00 ~11:30	園芸 ~クリニックの花壇にて~		創作 ~石粉粘土で作ろう~		料理 ~うどんを打とう~
13:00 ~14:30	心理プログラム ~心理臨床セミナー~		心理プログラム ~自分研究~		リフレッシュ ~写経をしよう~
	23	24	25	26	27
10:00 ~11:30	健康講座		創作 ~レジン~		ヨガ ~セラピーヨガ~
13:00 ~14:30	さんぽ ~井頭公園へ~		振り返り		創作（選択） ~羊毛フェルト or 刺し子 or カフェエブロン~
	30				
10:00 ~11:30	パン作り ~塩バターチョコパン~	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。			
13:00 ~14:30	創作 ~ペーパークラフト~				

●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