



みやの杜つむぎクリニック デイケア

2026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	土
			1	2	3	
10:00 ~11:30			書道・写経 ～テーマ「エイプリルフール」～	コーヒークラブ ～コーヒー・紅茶を選ぶ～	ボードゲーム	●網掛けになっているプログラムは参加人数に制限のあるプログラムです。詳しくはスタッフにお尋ねください。
13:00 ~14:30			おやつ作り ～雪〇だいふく～	自主活動	創作 ～ペーパークラフト～	
	6	7	8	9	10	●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) のごまめなご確認をお願いいたします。  ▲HPはこちら
10:00 ~11:30	創作 (裁縫) ～手ぬぐいエコバック・手編みコースター・羊毛フェルト・刺し子 など～	面談	お花見さんぽ	創作 (選択) ～ダイヤモンドアート or 丸シールアート or 絵手紙～	面談	
13:00 ~14:30	かる～い運動 ～卓球・ポッチャ・ストレッチ・モルク～	自主活動	マインドフルネス & 代わりの行動	創作 (石粉粘土) ～イースターエッグ色付け～	ヨガ ～椅子ヨガ～	
	13	14	15	16	17	●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。
10:00 ~11:30	パン作り ～抹茶あんぱん～	自主活動	コラージュ	面談	つむぎ製麺所 ～うどんを打とう～	
13:00 ~14:30	心理プログラム ～テーマーク～ 「自分で自分の強みを取る方法」	創作 (裁縫) 手編みコースター or 羊毛フェルト or 刺し子	心理プログラム ～自分研究～	自主活動	ヨガ ～椅子ヨガ～	
	20	21	22	23	24	25
10:00 ~11:30	野菜を育てよう ～西真つむぎクリニック園にて～	創作 ～ペーパークラフト～	創作 ～レジン～	ボードゲーム	アロマ・デ・リラックス ～ハンドクリームを作ろう～	茶話会 ～カフェつむぎ～
13:00 ~14:30	創作 (裁縫) ～ランチョンマット・手編みコースター・羊毛フェルト・刺し子 など～	面談	振り返り	自主活動	創作 (選択) ～ダイヤモンドアート or 丸シールアート or 絵手紙～	面談
	27	28	29	30		
10:00 ~11:30	パン作り ～ちくわパン～	自主活動	休診			
13:00 ~14:30	マインドフルネス & 考え方の工夫	創作 ～ペーパークラフト～	昭和の日			



# みやの杜つむぎクリニック デイケア

## 2026年 3月 Giすびなー プログラム



「すびなー」  
英語で「つむぎ手」という意味です。

	月	火	水	木	金	土	
	2	3	4	5	6		
10:00 ~11:30	創作 (裁縫) ~手ぬぐいエコバックを作ろう~ 	自主活動	書道・写経 ~「卒業」~	創作 (石粉粘土) ~イースターエッグを作ろう~	自主活動	ボードゲーム 創作 ~ペーパークラフト~	●網掛けになっているプログラムは参加人数に制限のあるプログラムです。詳しくはスタッフにお尋ねください。  ●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。
13:00 ~14:30	かる〜い運動 ~卓球・ポッチャ・ストレッチ・モルック~		おやつ作り ~バナナケーキ~		ヨガ ~セラピーヨガ~ 		
	9	10	11	12	13		
10:00 ~11:30	パン作り ~レーズンパン~ 	自主活動	美味しい漢方 ~頭痛に効くスープをつくらう~	自主活動	野菜を育てよう ~西真つむぎクリニック園にて~	創作 (選択) ~ダイヤモンドアート or 丸シールアート or 絵手紙~	▲HPはこちら ●ショートケア (10:00-11:30) も追加も可能です。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。
13:00 ~14:30	心理プログラム ~テーマトーク~ 「体調悪い時、どう過ごしていますか？」	創作 (選択) ~手織みコースター or 羊毛フェルト or 刺し子~	書道・写経 ~「卒業」~	創作 (石粉粘土) ~イースターエッグ色付け~	ヨガ ~椅子ヨガ~		
	16	17	18	19	20		
10:00 ~11:30	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 さんぼ ~ハープ園に行こう~	自主活動	休診		
13:00 ~14:30	創作 (裁縫) ~ランチョンマット・手織みコースター・羊毛フェルト・刺子~	園芸 (種) 買い出し	心理プログラム ~自分研究~				
	23	24	25	26	27	28	
10:00 ~11:30	パン作り ~グラタンパン~	自主活動	創作 ~レジン~	ボードゲーム	園芸 ~みやの杜つむぎクリニックの花壇にて~ 	茶話会 ~カフェつむぎ~ 	
13:00 ~14:30	マインドフルネス & 考え方の工夫	創作 ~ペーパークラフト~	振り返り 	自主活動	茶道 ~心を整えて抹茶を点てよう~ 	創作 (選択) ~ダイヤモンドアート or 丸シールアート or 絵手紙~	
	30	31	<div data-bbox="552 860 1327 977" data-label="Text"> <p>美味しい漢方 ~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。今月は「頭痛に効くスープ」を作ってみましょう。どんな食材が使われるか楽しみに！  </p> </div>				
10:00 ~11:30	創作 ~ハーバリウムを作ろう~	自主活動					
13:00 ~14:30	さんぼ ~アークタウン宇都宮へ行こう~						