



「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	4	5	
10:00 ~11:30	Let's 藍染め 裁縫 (選択) ~手編みコースター or 羊毛 フェルト or 刺し子~ 自主活動		書道・写経 ~テーマ「あめ」~ コーヒークラブ ~コーヒー・紅茶を選ぼう~ 自主活動		ヨガ ~椅子ヨガ~ 自主活動	●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。  ▲HPはこちら
13:00 ~14:30	かる〜い運動 ~卓球・ポッチャ・ストレッチ・モルック~ 自主活動		おやつ作り ~甘食~ 自主活動		外出 ~「ゴッホの跳ね橋と印象派の画家たち」@宇都宮市立美術館 ペーパークラフト 自主活動	
10:00 ~11:30	パン作り ~ホットドッグ~ 自主活動	9	10 かる〜い運動 ~卓球・ポッチャ・ストレッチ・モルック~ 自主活動	11	12 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~ 自主活動	
13:00 ~14:30	心理プログラム ~テーマトーク~ 「元気になる」ってどういう状態?」 創作 (選択) ~ステンドグラス塗り絵 or シールちぎり絵 or スクラッチアート~ 自主活動		17 マインドフルネス & 代わりの行動 創作 ~石粉粘土で作ろう~ 自主活動		19 ヨガ ~椅子ヨガ~ 自主活動	
10:00 ~11:30	15 栃木県民の日 ボードゲーム ペーパークラフト 自主活動	16	17 コラージュ さんぽ ~ハープ園に行こう~ 自主活動	18	19 つむぎ製麺所 ~うどんを打とう~ 自主活動	●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。
13:00 ~14:30	外出 ~『ハッチャッ 藤枝リュウジの世界』@栃木県立美術館~ 裁縫 (選択) ~手編みコースター or 羊毛フェルト or 刺し子~ 自主活動		24 心理プログラム ~自分研究~ 自主活動		26 みつろうラップ作り 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~ 自主活動	
10:00 ~11:30	22 パン作り ~ミニスナックゴールド~ 自主活動	23	24 創作 ~レジン~ 自主活動	25	26 ボードゲーム 自主活動	27 茶話会 ~カフェ つむぎ~ 自主活動
13:00 ~14:30	マインドフルネス & 考え方の工夫 ペーパークラフト 自主活動		30 振り返り 自主活動		26 ヨガ ~セラピーヨガ~ 自主活動	
10:00 ~11:30	29 野菜を育てよう ~西真岡つむぎクリニック畑にて~ 創作 (選択) ~ステンドグラス塗り絵 or シールちぎり絵 or スクラッチアート~ 自主活動	30				
13:00 ~14:30	社会活動 ~ハローワークに行ってみよう~ 裁縫 (選択) ~手編みコースター or 羊毛フェルト or 刺し子~ 自主活動					



みやの杜つむぎクリニック デイケア

2026年 5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		
10:00 ~11:30					ボードゲーム	創作 ~ペーパークラフト~ 自主活動	
13:00 ~14:30					かる〜い運動 ~卓球・ポッチャ・ストレッチ・モルック~		
	4	5	6	7	8		
10:00 ~11:30	休診 				さんぽ ~アークタウン宇都宮へ~	自主活動 ※13:30~ 椅子ヨガ 	
13:00 ~14:30							
	11	12	13	14	15		
10:00 ~11:30	パン作り ~クリームパン~ 	自主活動	書道・写経 ~テーマ「新緑」~	面談	創作 (新! 選択) ~ステンドグラスぬりえ or シールちぎり絵 or スクラッチアート~	面談	
13:00 ~14:30	心理プログラム ~テーマトーク~ 「生活リズム、どう整えていますか?」		創作 (選択~裁縫~) ~手編みコースター or 羊毛フェルト or 刺し子~	マインドフルネス & 代わりの行動		創作 ~石粉粘土で作ろう~	ヨガ ~椅子ヨガ~
	18	19	20	21	22		
10:00 ~11:30	野菜を育てよう ~西真岡つむぎクリニック畑にて~	自主活動	コラージュ	面談	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	創作 (選択~裁縫~) ~ランチョンマット・手編みコースター・羊毛フェルト・刺子 など~		心理プログラム ~自分研究~ 	心理プログラム ~セラピーヨガ~ 			
	25	26	27	28	29	30	
10:00 ~11:30	パン作り ~ハムチーズパン~ 	自主活動	創作 ~レジン~	ボードゲーム	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~	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		振り返り	ヨガ ~椅子ヨガ~ 			

●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。



▲HPはこちら

●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。

自主活動