みやの杜つむぎクリニック　デイケア

2026年　11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
	2	3	4	5	6	
10:00 ~11:30	園芸 / 裁縫（選択）～ポケットティッシュケース作り 他 羊毛フェルト・刺し子 等～ / 面談 / 自主活動	休診	書道・写経 ～テーマ「紅葉」～ / 社会活動 ～パン屋さんに行こう～ / 自主活動		ペーパークラフト ～デイケアルームを11月仕様に～ / ボードゲーム / 自主活動	
13:00 ~14:30	かる～い運動 ～卓球・ボッチャ・ストレッチ・モルック～		おやつ作り ～スイートポテト～		椅子ヨガ / 新聞エコバック作り	
	9	10	11	12	13	
10:00 ~11:30	パン作り　～秋ピザ～ / 自主活動		コラージュ / 面談 / 自主活動		心理プログラム ～リソース・アワー～ / 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	マインドフルネス　& 考え方の工夫 / 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～		マインドフルネス & 代わりの行動 / 創作 ～消しゴムハンコを作ろう（年賀状ver.）～			
	16	17	18	19	20	
10:00 ~11:30	野菜を育てよう / ペーパークラフト or 切り絵 / 自主活動		創作 ～ホイルアートorレジン～ / 面談 / 自主活動		創作 ～クラフトバンドでコースターを作ろう～ / 自主活動	
13:00 ~14:30	ボードゲーム / 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～		心理プログラム～自分研究～		椅子ヨガ / ボードゲーム	
	23	24	25	26	27	28
10:00 ~11:30	休診 勤労感謝の日		かる～い運動 ～卓球・ボッチャ・ストレッチ・モルック～ / 自主活動		茶道 ～心を整えて抹茶を点てよう～ / 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	茶話会 ～カフェ つむぎ～ / 自主活動
13:00 ~14:30			振り返り		セラピーヨガ / 裁縫（選択）～羊毛フェルト・刺し子・手編みコースター～	
	30					
10:00 ~11:30	クリスマスリース作り / クリスマスツリーを飾ろう / 面談 / 自主活動					
13:00 ~14:30	心理プログラム ～テーマトーク『年末年始どう過ごす？』～ / ペーパークラフトor 切り絵					

●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。

みやの杜つむぎクリニック　デイケア

2026年　10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	
10:00 ~11:30					ペーパークラフト ~デイケアルームを10月仕様に~ ボードゲーム 自主活動	
13:00 ~14:30					椅子ヨガ 新聞エコバック作り	
	5	6	7	8	9	
10:00 ~11:30	園芸 裁縫（選択） ~ポケットティッシュケースを作り他 羊毛フェルト・刺し子 等~ 面談 自主活動		創作 ~ランタン作り~ コーヒークラブ ~コーヒー・紅茶を選ぼう~ 自主活動		心理プログラム ~リソース・アワー~ 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	かる~い運動 ~卓球・ボッチャ・ストレッチ・モルック~		おやつ作り ~パンナコッタ~		椅子ヨガ ペーパークラフト or 切り絵	
	12	13	14	15	16	
10:00 ~11:30	休診 スポーツの日		コラージュ 面談 自主活動		つむぎ製麺所 ~うどんを打とう~ 自主活動	
13:00 ~14:30			マインドフルネス & 代わりの行動 創作 ~消しゴムハンコを作ろう~		椅子ヨガ ボードゲーム	
	19	20	21	22	23	
10:00 ~11:30	野菜を育てよう ~さつまいも掘り~ ペーパークラフト or 切り絵 自主活動		創作（選択） ~ランタン色塗りorレジン~ さんぽ ~ハーブ園へ行こう~ 自主活動		アロマ・デ・リラックス ~石鹸をつくろう~ 自主活動	
13:00 ~14:30	心理プログラム ~テーマトーク『”楽しむ”ってなに？』~ 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~		心理プログラム ~自分研究~		セラピーヨガ 裁縫（選択） ~羊毛フェルト・刺し子・手編みコースター~	
	26	27	28	29	30	31
10:00 ~11:30	パン作り ~ シナモンロール~ 自主活動		かる~い運動 ~卓球・ボッチャ・ストレッチ・モルック~ 自主活動		健康講座 ~睡眠~ 自主活動	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 or 切り絵		振り返り		セラピーヨガ 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~	

●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　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。