



みやの杜つむぎクリニック デイケア

2023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
			1	2	3
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30			書道 テーマ「木枯らし」 ウォーキング・ モルック 室内運動 創作 ~キャンドル作り~ 自主活動		休診 
	6	7	8	9	10
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	ストレッチ おやつ作り 準備 自主活動 認知行動療法⑫ ~活動と体調~		室内ボードゲーム おやつ作り ~いろいろどら焼き~ 自主活動		外出 円通寺→道の駅ましこ 自主活動
	13	14	15	16	17
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	パン作り ~栗パン~ 自主活動 室内ボード ゲーム 創作 ~ペーパークラ フト~ 手芸 買い物		創作~レジン~ 心理プログラム ~自分研究~ 自主活動		ヨガ ~セラピーヨガ~ ウォーキング モルック 自主活動
	20	21	22	23	24
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	創作 ~手芸クラブ~ 自主活動 ウォーキング・散策 @旧真岡東沼小学校		コラージュ リース作り準備 自主活動		ヨガ ~椅子ヨガ~ 心理プログラム ~心理臨床セミナー~ 自主活動
	27	28	29	30	
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	パン作り ※~13:30の予定 自主活動 創作 園芸 ~手芸クラブ②~	アップルパイ 	料理 ~豚汁・おにぎり~ 振り返り 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
に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「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。



※精神科・心療内科通院中の方のみ対象となります。

▲HPはこちら