



みやの杜つむぎクリニック デイケア

2023年 12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
	Giすぴなーでのセラピーヨガとは??				1
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	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。				ヨガ ~セラピーヨガ~ 創作 ~クリスマスリース作り~
	4	5	6	7	8
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	ストレッチ ~椅子に座ったまま出来るよ!~ おやつ作り 買い出し ミニスポーツ・散策 @旧 真岡 東沼小学校		書道 テーマ「12月と言えば…」 おやつ作り ~ケーキデコレーション~		外出 市立美術館→ ろまんちっく村
	11	12	13	14	15
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	パン作り ~焼きカレーパン~ 室内 ボードゲーム 創作 ~ペーパークラフト~ 手芸 買い物		コラージュ 心理プログラム ~自分研究~		ウォーキング モルック ヨガ ~セラピーヨガ~
	18	19	20	21	22
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	創作 ~手芸 エコバックを作ろう!~ 認知行動療法① ~活動と体調~ 料理 買い出し		料理 ~ミートパイ・ミネストローネ~ 創作~レジン~		心理プログラム ~心理臨床セミナー~ ヨガ ~椅子ヨガ~
	25	26	27	28	29
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	パン作り ※~13:30 の予定 ウォーキング ~みずほの自然公園散策~	クリスマスリース 	すぴなー 忘年会	休診	休診  

●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（外出の時にみずほの自然公園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。



▲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。