



みやの杜つむぎクリニック デイケア

2026年 1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
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	今年もよろしく お願いします 		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し「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。		
	5	6	7	8	9
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	初詣に行こう ~二荒山神社へ~ 	自主活動	書道 ~書初め~ 面談 おやつ作り ~クレープ~	自主活動	創作(裁縫) ~ランチョンマットを作ってみよう~ 面談 ヨガ ~セラピーヨガ~
	12	13	14	15	16
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	休診 		創作 ~石粉粘土でダルマ作り~ 面談 健康講座	自主活動	小松菜収穫 ~旧東沼小学校にて~ 面談 ヨガ ~椅子ヨガ~
	19	20	21	22	23
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	ボードゲーム 面談 心理プログラム ~テーマトーク~ 『“休む”ってなに? 休めている?』	自主活動	創作 ~レジン~ 心理プログラム ~自分研究~	自主活動	リフレッシュ ~写経をしよう~ 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~ 面談 ヨガ ~セラピーヨガ~
	26	27	28	29	30
10:00 ~11:30 13:00 ~14:30	パン作り ~ベリークリームチーズパン~ 自主活動 マインドフルネス& 考え方を工夫しよう 創作 ~ペーパークラフト~	自主活動	コラージュ ~粘土~ 面談 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) ~石粉,裁縫など~ 室内運動 ~卓球, ボッチャ, ストレッチ~
					31
					茶話会 ~カフェ つむぎ~ 自主活動

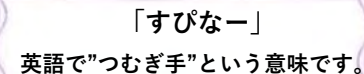
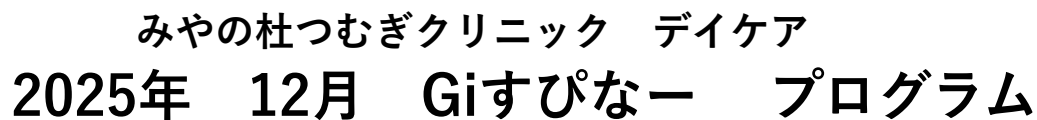
●都合によりプログラムが急遽変更になることもあります。ご了承下さい。クリニックホームページのブログ、クリニック公式X(旧Twitter)のこまめなご確認をお願いいたします。

●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。



▲HPはこちら

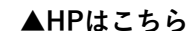


月		火	水	木	金
1		2	3	4	5
10:00 ～11:30	創作（裁縫） ～ランチョンマットを作ってみよう～	自主活動	書道 テーマ「2025」	コーヒークラブ ～コーヒー・紅茶を選ぼう～	リフレッシュ ～写真を撮ろう～
13:00 ～14:30	かる～い運動 ～卓球・ボッチャ・ストレッチ・モルック～		おやつ作り ～ブラウニー～	自主活動	ヨガ ～セラピーヨガ～
8		9	10	11	12
10:00 ～11:30	パン作り ～フォカッチャ～	自主活動	創作 ～レジン～	自主活動	さんぽ ～中央公園へ（ミミズ展もやってるよ！）～
13:00 ～14:30	創作 ～ペーパークラフト～		認知行動療法⑫～ストレス対処法とセルフケアプラン～		ヨガ ～椅子ヨガ～
15		16	17	18	19
10:00 ～11:30	ボードゲーム 創作 ～ペーパークラフト～	自主活動	さんぽ ～ハーブ園に行こう～	自主活動	アロマ・デ・リラックス ～バスボムを作ろう～
13:00 ～14:30	創作（選択）～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～		ヨガ ～セラピーヨガ～
22		23	24	25	26
10:00 ～11:30	パン作り ～シナモンロール～	自主活動	コラージュ	自主活動	料理 ～うどんを打とう～
13:00 ～14:30	ボードゲーム 創作 ～ペーパークラフト～		振り返り		忘年会・大掃除
29		30	31		
10:00 ～11:30	Giすぴなーでの セラピーヨガとは？？				
13:00 ～14:30	セラピーヨガでは"今"という時間を大切にし「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。				

●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。

●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