



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	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。		
13:00 ~14:30					
	5	6	7	8	9
10:00 ~11:30	初詣に行こう ～二荒山神社へ～ 	自主活動	書道 ～書初め～	面談	創作（裁縫） ～ランチョンマットを作ってみよう～
13:00 ~14:30			おやつ作り ～クレープ～	自主活動	面談 ～セラピーヨガ～
	12	13	14	15	16
10:00 ~11:30	休診 		創作 ～石粉粘土でダルマ作り～	面談	小松菜収穫 ～旧東沼小学校にて～
13:00 ~14:30			健康講座	自主活動	面談 ～椅子ヨガ～
	19	20	21	22	23
10:00 ~11:30	ボードゲーム	面談		創作 ～レジン～	リフレッシュ ～写経をしよう～
13:00 ~14:30	心理プログラム ～テーマトーク～ 『“休む”ってなに？休めてる？』	創作（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	自主活動	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～
	26	27	28	29	30
10:00 ~11:30	パン作り ～ベリーカリームチーズパン～	自主活動	コラージュ	面談	茶道 ～心を整えて抹茶を点てよう～
13:00 ~14:30	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～		振り返り	創作（選択） ～石粉、裁縫など～
					室内運動 ～卓球、ポッチャ、ストレッチ～
					31
					茶話会 ～カフェ つむぎ～
					自主活動



▲HPはこちら

●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。

みやの杜つむぎクリニック デイケア

2025年 12月 Giすぴなー プログラム

	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つてみよう~	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~	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~	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~		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!) ~	創作 (選択)	自主活動	
13:00 ~14:30	創作 ~ペーパークラフト~	考え方を工夫しよう & マインドフルネス	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~	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~	自主活動		
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~	自主活動	心理プログラム ~自分研究~	自主活動	ヨガ ~セラピーヨガ~	自主活動		
	22	23	24	25	26	27		
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~	自主活動		
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？？ 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。				 			
13:00 ~14:30								

「すぴなー」

英語で"つむぎ手"という意味です。

●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。



▲HPはこちら



茶話会
~カフェ つむぎ~



自主活動