

令和元年

5月

デイケア リハビリプログラム♪

	月	火	水	木	金			
	※サークル種目	デイケアの目的	1	2	3			
午前	*学習会 (SST・当事者研究など) *手芸/写真/アロマ/料理	セルフモニタリング 体力の回復・学習 コミュニケーション 問題解決・処世術習得 目標づくりなど	クラフト工房	リワーク アフター×2の会	ゲーム			
午後	*各種スポーツ・フィットネス *共同作業 (貼り絵)		ウォーキング	当事者研究会	軽すぼ 卓球、足つぼ、他		ストレッチ	
メモ	※活動時はメンバー同士で打合せ!							
	6	7	8	9	10			
午前		エコクラフト オープン講座	映画鑑賞 *内容は募集後、後日決定	書道	*外出 カラオケボックス	調理 『レアチーズ』		
午後		書道	認知行動療法 基礎編①/④	ウォーキング	当事者研究会	軽すぼ 卓球、足つぼ、他	軽すぼ 認知行動療法 ストレッチ、卓球、他	
メモ				*カラオケ代の費用は各個人負担です。				
	13	14	15	16	17			
午前	ウォーキング	音楽療法【講師】 オープン講座	クラフト工房	ゲーム	外出 買い出し	調理 『旬のクレープ』		
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	お菓子作り 『 』	認知行動療法 基礎編②/④	ウォーキング	当事者研究会	軽すぼ 卓球、足つぼ、他	軽すぼ 認知行動療法 ストレッチ、卓球、他
メモ								
	20	21	22	23	24			
午前	ウォーキング	絵画【講師】 オープン講座	映画鑑賞 *内容は募集後、後日決定	書道	*外出 コメダ珈琲	調理 『たこ焼き』		
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	茶道	認知行動療法 基礎編③/④	ウォーキング	当事者研究会	軽すぼ 卓球、足つぼ、他	軽すぼ 認知行動療法 ストレッチ、卓球、他
メモ					*飲食代の費用は各個人負担です。			
	27	28	29	30	31			
午前	ウォーキング	音楽療法【講師】 オープン講座	クラフト工房	体力測定	調理 『ババロワ』			
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	書道	認知行動療法 基礎編④/④	ウォーキング	当事者研究会	軽すぼ 卓球、足つぼ、他	軽すぼ 認知行動療法 ストレッチ、卓球、他
メモ		家族ミーティング						

リハビリ： 症状や障害が続いても日常生活に新しい意味や目的を見出し、自分らしく充実した人生を生きていくプロセス