

令和元年



デイケア リハビリプログラム♪

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
午前	書道	エコクラフト オープン講座	クラフト工房 ～うちわ作り～	ゲーム 外出プロ 買出	調理 『生クリームを使ったスイーツ』
午後	カラオケ WRAP を活かそう♪	ウォーキング 認知行動療法 基礎編③/④	ウォーキング サークル活動	軽すぼ 卓球、足つぼ、他 マインドフルネス ⑧/⑧	軽すぼ 認知行動療法 ストレッチ、卓球、他 応用編 問題解決法
メモ					
	8	9	10	11	12
午前	ウォーキング	音楽療法【講師】 オープン講座	ゲーム	クラフト工 房 *外出プロ イオンつくば散 策	調理 『たこ焼き』
午後	カラオケ WRAP を活かそう♪	～お菓子作り～ 「フルーツ オムレット」 認知行動療法 基礎編④/④	ウォーキング サークル活動	軽すぼ 卓球、足つぼ、他 マインドフルネス 体験	軽すぼ 認知行動療法 ストレッチ、卓球、他 応用編 アサーション
メモ		*陶芸窯入れ11:00		*定員がある為、事前に申し込んでください。	
	15	16	17	18	19
午前		絵画教室【講師】 オープン講座	クラフト工房	ゲーム *外出プロ 霞ヶ浦 運動公園	調理 『ゼリー』
午後		茶道 認知行動療法 基礎編①/④	ウォーキング サークル活動	軽すぼ 卓球、足つぼ、他 リラクゼーション 呼吸法・筋弛緩法	軽すぼ 認知行動療法 ストレッチ、卓球、他 応用編 行動活性化
メモ			*陶芸窯出し 9:00	*定員がある為、事前に申し込んでください。	
	22	23	24	25	26
午前	ウォーキング	音楽療法【講師】 オープン講座	ゲーム	体力測定	調理 『流しそうめん』
午後	カラオケ WRAP を活かそう♪	書道 認知行動療法 基礎編②/④	ウォーキング サークル活動	軽すぼ 卓球、足つぼ、他 マインドフルネス 体験	軽すぼ 認知行動療法 ストレッチ、卓球、他 応用編 認知再構成法
メモ		家族ミーティング			
	29	30	31	デイケアの目的♪ ・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	
午前	ウォーキング	アロマクラフト エッグボマダー オープン講座	クラフト工房	*学習会 (SST・当事者研究など)	
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 サークル活動	*手芸/写真/アロマ/料理	
メモ				*各種スポーツ・フィットネス	
				*共同作業 (園芸、貼り絵など)	
				*活動時はメンバー同士で打合せ!	