

令和元年



# デイケア リカバリープログラム♪

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
午前	書道／塗り絵	アイロンビーズ オープン講座	ゲーム	クラフト工房 *外出プロ つくばイオン	調理 『ブリトー』
午後	カラオケ WRAP を活かそう♪	お菓子作り ティラミス 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 リラクゼーション ストレッチ	軽すぼ ストレッチ、卓球、他 認知行動療法 応用編 アサーション
メモ				*定員がある為、事前に申し込んでください。	
	9	10	11	12	13
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 *外出プロ 買出	調理 『ロールキャベツ』
午後	カラオケ WRAP を活かそう♪	書道／塗り絵 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	軽すぼ ストレッチ、卓球、他 認知行動療法 応用編 行動活性化
メモ				*定員がある為、事前に申し込んでください。	
	16	17	18	19	20
午前	秋分の日	絵画教室【講師】 オープン講座	ゲーム	クラフト工房 *外出プロ 後日行先決定	調理 『お月見団子』
午後	水水	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 筋弛緩法、呼吸法	軽すぼ ストレッチ、卓球、他 認知行動療法 応用編 認知再構成法
メモ				*定員がある為、事前に申し込んでください。	
	23	24	25	26	27
午前	敬老の日	音楽療法【講師】 オープン講座	クラフト工房 『アロマクラフト』	体力測定	調理 『いも煮』
午後		書道／塗り絵 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	軽すぼ ストレッチ、卓球、他 認知行動療法 応用編 問題解決法
メモ					
	30			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			※サークル活動の種目 *学習会 (SST・当事者研究など) *手芸/写真/アロマ/料理 *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！	
午後	カラオケ WRAP を活かそう♪				
メモ					

リカバリー： 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