

令和元年 デイケア リカバリープログラム♪

	月	火	水	木	金			
	デイケアの目的♪	※サークル活動の種目			1			
午前	<ul style="list-style-type: none"> 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 	*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！			調理			
午後					『ハムパスタ』			
メモ					ウォーキング 認知行動療法 応用編 行動活性化			
	4	5	6	7	8			
午前	 の 	しおり作り オープン講座	ゲーム	クラフト工房 *外出プロ 買出し	調理 『お好み焼き』			
午後		書道/塗り絵 認知行動療法 基礎編①/④	軽すぼ ストレッチ、卓球、他	サークル活動	軽すぼ 卓球、足つぼ、他	リラックス ストレッチ	ウォーキング 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。			
	11	12	13	14	15			
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	調理 『れんこんのはさみ揚げ』			
午後	カラオケ WRAP を活かそう♪	お菓子作り スイートポテト	認知行動療法 基礎編②/④	軽すぼ ストレッチ、卓球、他	サークル活動	軽すぼ 卓球、足つぼ、他	マインドフルネス	ウォーキング 認知行動療法 応用編 問題解決法
メモ								
	18	19	20	21	22			
午前	ウォーキング	絵画教室【講師】 オープン講座	ゲーム	体力測定	調理 『チーズドック』			
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	軽すぼ ストレッチ、卓球、他	サークル活動	軽すぼ 卓球、足つぼ、他	リラックス 筋弛緩法、呼吸法	ウォーキング 認知行動療法 応用編 アサーション
メモ								
	25	26	27	28	29			
午前	ウォーキング	クリスマス飾り作り オープン講座	クラフト工房	クラフト工房 *外出プロ 紅葉：つくば公園	調理 『フルーツのパウンドケーキ』			
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	軽すぼ ストレッチ、卓球、他	サークル活動	軽すぼ 卓球、足つぼ、他	マインドフルネス	ウォーキング 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。		

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