

令和元年



12月



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	ウォーキング		エコクラフト【講師】 オープン講座		クラフト工房		ゲーム	*外出プロ ふれあいセンター	調理 『ポトフ』	
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①/④	軽すぽ ストレッチ、卓球、他	サークル活動	軽すぽ 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。		
	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		ゲーム		クラフト工房	*外出プロ 買出し	調理 『鳥肉の唐揚げ(油林鶏)』	
午後	カラオケ	*外出プロ 作品搬出	茶道	認知行動療法 基礎編②/④	軽すぽ ストレッチ、卓球、他	サークル活動	軽すぽ 卓球、足つぼ、他	リラクゼーション 筋弛緩法、呼吸法	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。							*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	ウォーキング		絵画【講師】 オープン講座		クラフト工房		ゲーム		調理 『パエリア』	
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	お菓子作り チーズスフレ	認知行動療法 基礎編③/④	軽すぽ ストレッチ、卓球、他	サークル活動	軽すぽ 卓球、足つぼ、他	リラクゼーション 足湯	ウォーキング	認知行動療法 応用編 問題解決法
メモ										
	23		24		25		26		27	
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 『茶話会 クッキー』	
午後	カラオケ	クリスマス会 準備	クリスマス会	認知行動療法 基礎編④/④	軽すぽ ストレッチ、卓球、他	サークル活動	軽すぽ 卓球、足つぼ、他	大掃除 片付け	ウォーキング	認知行動療法 応用編 アサーション
メモ										
	30		31				デイケアの目的♪		※サークル活動の種目	
午前	デイケアの 年末年始の休みは 12/30(月)~1/5(日) です。						<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 		<ul style="list-style-type: none"> *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) 	
午後										
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