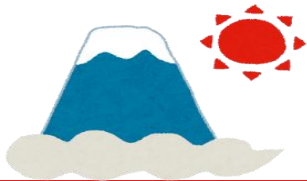




令和 2年 1月 デイケア リカバリープログラム♪

	月	火	水	木	金
	デイケアの目的♪	※サークル活動の種目	1	2	3
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!			
午後					
メモ					
	6	7	8	9	10
午前	ウォーキング	書道 (書初め) オープン講座	ゲーム	クラフト工房	調理 『肉まん』
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	軽すぽ ストレッチ、卓球、他	サークル活動	*外出プロ 初詣大杉神社
メモ					*定員がある為、事前に申し込んでください。
	13	14	15	16	17
午前	 成人の日	音楽療法【講師】 オープン講座	クラフト工房	ゲーム	調理 『肉じゃか』
午後		お菓子作り お汁粉	認知行動療法 基礎編②/④	軽すぽ バドミントン、卓球、他	サークル活動
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	ゲーム	クラフト工房	調理 『豚汁』
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	軽すぽ バドミントン、卓球、他
メモ					
	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 『お好み焼き』
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	軽すぽ バドミントン、卓球、他
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