

令和 2年 2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			お知らせ
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 	<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) ※活動時はメンバー同士で打合せ! 		 方角：西南西	① 3(月) 11:00～は善照寺の節分の豆まきです。
午後					② 20(木)の外出プログラムでは、土浦まちかど蔵のひな祭りを散策します。
メモ					
	3	4	5	6	7
午前	ウォーキング 11:00～節分“善照寺”	UVレジン細工 オープン講座	ゲーム	クラフト工房 *外出プロ 買出	調理 『 恵方巻 』
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	軽すぽ 卓球、足つぼ、他	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。	
	10	11	12	13	14
午前	ウォーキング	建国記念の日 	クラフト工房	ゲーム	調理 『 フォンダンショコラ 』
午後	カラオケ WRAP を活かそう♪		軽すぽ バドミントン、卓球、他	軽すぽ 卓球、足つぼ、他	ウォーキング 認知行動療法 応用編 認知再構成法
メモ					
	17	18	19	20	21
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 *外出プロ 土浦ひな祭り	調理 『 もちチーズ春巻 』
午後	カラオケ WRAP を活かそう♪	お菓子作り どら焼き	軽すぽ バドミントン、卓球、他	軽すぽ 卓球、足つぼ、他	ウォーキング 認知行動療法 応用編 問題解決法
メモ				*定員がある為、事前に申し込んでください。	
	24	25	26	27	28
午前	天皇誕生日 	音楽療法【講師】 オープン講座	クラフト工房	体力測定	調理 『 カツサンド 』
午後	振替休日	茶道	軽すぽ バドミントン、卓球、他	軽すぽ 卓球、足つぼ、他	ウォーキング 認知行動療法 応用編 アサーション
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