

令和 2年 3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		羊毛フェルト オープン講座		ゲーム		クラフト工房	*外出プロ 梅園公園散策	調理 『けんちん汁』	
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	*外出プロ 梅園公園散策	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		クラフト工房		ゲーム		調理 『豚肉とりんごのこんがり焼き』	
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	お菓子作り バスク風チーズ ケーキ	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	*ヘルシー料理 牛肉のチャプチェ	ウォーキング	認知行動療法 応用編 認知再構成法
メモ							*事前に参加申し込みをしてください。			
	16		17		18		19		20	
午前	ウォーキング		絵画【講師】 オープン講座		ゲーム		クラフト工房	*外出プロ 買出し	春分の日	
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	茶道	認知行動療法 基礎編②/④	軽すぼ バドミントン、卓球、他	サークル活動	軽すぼ 卓球、足つぼ、他	*ヘルシー料理 ショコラババロア		
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	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 花見	調理 『 クラムチャウダー 』	
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③/④	軽すぼ バドミントン、卓球、他	サークル活動	軽すぼ 卓球、足つぼ、他	*外出プロ 花見	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。			
	30		31		デイケアの目的♪		※サークル活動の種目		お知らせ♪	
午前	ウォーキング		UVレジン細工 オープン講座		<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! 		<ul style="list-style-type: none"> ・『ヘルシー料理プログラム』と『外出プログラム』の参加希望者は、事前に参加申し込みをお願いします。 	
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	体力測定	認知行動療法 基礎編④/④						
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