

# 令和 2年 5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♪		1					
午前	<ul style="list-style-type: none"> <li>セルフモニタリング</li> <li>体力の回復・学習</li> <li>コミュニケーション</li> <li>問題解決・処世術習得</li> <li>目標づくりなど</li> </ul>	*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!	感染対策の為、  デイケアに参加される方は マスク着用が必要になります。 入室時に検温しています。ご協力 よろしくお願いいたします。		調理					
午後				ウォーキング	認知行動療法					
メモ				応用編 アサーション						
	4	5	6	7	8					
午前				ゲーム	調理					
午後				ウォーキング	認知行動療法					
メモ				応用編 行動活性化						
	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	ゲーム	クラフト工房	調理					
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	お菓子作り フレンチトースト	認知行動療法 基礎編①/④	軽すぼ 卓球、足つぼ、他	サークル活動	軽すぼ 卓球、足つぼ、他	サークル活動	ウォーキング	認知行動療法 応用編 認知再構成法
メモ										
	18	19	20	21	22					
午前	ウォーキング	アイロンビーズ オープン講座	クラフト工房	ゲーム	調理					
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 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 みたらしだんご	ウォーキング	認知行動療法 応用編 問題解決法
メモ										
	25	26	27	28	29					
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					
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 ストレッチ、卓球、他	サークル活動	軽すぼ 卓球、足つぼ、他	サークル活動	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