

令和 2年 6月 デイケア リカバリープログラム♪

	月 1		火 2		水 3		木 4		金 5	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ		UVレジン手芸 オープン講座		クラフト工房		ゲーム		調理 『春キャベツのポトフ』	
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	園芸 プランター	認知行動療法 基礎編①/④	軽すぽ バドミントン、卓球、他	サークル活動	軽すぽ 卓球、足つぼ、他	サークル活動	ウォーキング *悪天時は軽スポ	認知行動療法 応用編 行動活性化
メモ										
	8		9		10		11		12	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ		音楽療法【講師】 オープン講座		ゲーム		クラフト工房		調理 『チーズ蒸しケーキ』	
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②/④	軽すぽ バドミントン、卓球、他	サークル活動	軽すぽ 卓球、足つぼ、他	ヘルシー料理 鳥肉のトマト煮	ウォーキング *悪天時は軽スポ	認知行動療法 応用編 認知再構成法
メモ										
	15		16		17		18		19	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ		うちわ作り オープン講座		クラフト工房		ゲーム		調理 『オニオンスープ オンゴレビアンゴ』	
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	お菓子作り 抹茶白玉パフェ	認知行動療法 基礎編③/④	軽すぽ バドミントン、卓球、他	サークル活動	軽すぽ 卓球、足つぼ、他	サークル活動	ウォーキング *悪天時は軽スポ	認知行動療法 応用編 問題解決法
メモ										
	22		23		24		25		26	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ		音楽療法【講師】 オープン講座		ゲーム		クラフト工房		調理 『ワントンスープ、チャー飯』	
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	茶道	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	ヘルシー料理 ティラミス	ウォーキング *悪天時は軽スポ	認知行動療法 応用編 アサーション
メモ										
	29		30		お知らせ		デイケアの目的♪		※サークル活動の種目	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ		体力測定 オープン講座		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。		<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	カラオケ	WRAP を活かそう♪	書道/塗り絵	サークル活動						
メモ									※活動時はメンバー同士で打合せ!	

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