

令和 2年 7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 	<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！	クラフト工房		ゲーム		調理 『 鮭のみそマヨ焼き 』			
午後			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										
	6	7	8	9	10					
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	アロマエッグポマnder オープン講座	ゲーム		クラフト工房		調理 『 桜エビとコーンのかき揚げ 』			
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	茶道	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	ヘルシー料理 豚肉の冷しゃぶ サラダ	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	午前中看護学生が参加されます。		午前中看護学生が参加されます。							
	13	14	15	16	17					
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	クラフト工房		ゲーム	外出 *霞ヶ浦運動公園	調理 『 ミルクプリン 』			
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	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									*定員がある為、事前に申し込んでください。	
	20	21	22	23	24					
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	エコクラフト オープン講座	ゲーム							
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	お菓子作り 抹茶のミルク ゼリー	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
メモ										
	27	28	29	30	31					
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	クラフト工房		体力測定		調理 『 チキン南蛮 』			
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	サークル活動	軽すぽ 卓球、足つぼ、他	ヘルシー料理 レアチーズケーキ	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										

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