

令和 2年 8月 デイケアリカバリープログラム

	月 3		火 4		水 5		木 6		金 7	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ		風鈴作り オープン講座		クラフト工房		ゲーム		調理 『冷製コーンスープとマフィン』	
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										
	10		11		12		13		14	
午前			*映画鑑賞 『内容は、後日決定』		ゲーム		お盆休み 		お盆休み 	
午後			かき氷作り/ 映画鑑賞	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				
メモ			*映画は午前と午後に分けて観ます。							
	17		18		19		20		21	
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		クラフト工房		ゲーム	*外出プロ 買出	調理 『手作りコロック』	
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	お菓子作り フルーツ ロールケーキ	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	ヘルシー料理 和風ハンバーグ	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							*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	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		体力測定		調理 『冷やしとろろそば』	
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 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 ピーチパバロワ	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										
	31				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				感染対策の為、		<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 		*学習会 (SST・当事者研究など)	
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪			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 よろしくお願ひいたします。				*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!	
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