

令和 2年 9月 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金					
	お知らせ	1	2	3	4					
午前	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 よろしくお願ひいたします。	絵手紙 オープン講座		クラフト工房		ゲーム		調理 『夏野菜冷やしソーメン』		
午後		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 アサーション	
メモ										
	7	8	9	10	11					
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 『ふわとろたこ焼き』	
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	お菓子作り フルーツあんみつ	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 オムレツ	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										
	14	15	16	17	18					
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ		*映画鑑賞 『内容は、後日決定』		クラフト工房		ゲーム	*外出プロ BOOKOFF SUPER BAZAAR	調理 『小籠包』	
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	かき氷作り/ 映画鑑賞	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 認知再構成法
メモ			*映画は午前と午後に分けて観ます。				*定員がある為、事前に申し込んでください。			
	21	22	23	24	25					
午前					ゲーム		体力測定		調理 『ラザニア』	
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	ヘルシー料理 スフレ 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 問題解決法
メモ										
	28	29	30	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		音楽療法【講師】 オープン講座		クラフト工房		<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) *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!	
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				
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