

# 令和 2年 11月 デイケアリカバリープログラム

	月 2		火 3		水 4		木 5		金 6	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ				ゲーム		クラフト工房	*外出プロ 買出園芸	調理 『豆腐ハンバーグ』	
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪			ウォーキング *悪天時は軽スポ	サークル活動	軽すぼ 卓球、足つぼ、他	サークル活動	園芸 *悪天時は軽スポ	認知行動療法 応用編 行動活性化
メモ							*定員がある為、事前に申し込んでください。			
	9		10		11		12		13	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ		音楽療法【講師】		ゲーム		クラフト工房	*外出プロ 牛久菊花公園	調理 『手作りおでん』	
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	軽すぼ バドミントン、卓球、他	サークル活動	軽すぼ 卓球、足つぼ、他	ヘルシー料理 シフォンケーキ	ウォーキング *悪天時は軽スポ	認知行動療法 応用編 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。			
	16		17		18		19		20	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ		*映画鑑賞会 『内容は、後日決定』		クラフト工房		ゲーム		調理 『鮭ときのこのホイル焼き』	
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	映画鑑賞	認知行動療法 基礎編②/④	ウォーキング *悪天時は軽スポ	サークル活動	茶道/軽すぼ		園芸 *悪天時は軽スポ	認知行動療法 応用編 問題解決法
メモ			*映画は午前と午後に分けて観ます。							
	23		24		25		26		27	
午前			音楽療法【講師】		ゲーム		体力測定		調理 『秋の茶わん蒸し』	
午後			お菓子作り さつまいもの パウンドケーキ	認知行動療法 基礎編③/④	軽すぼ バドミントン、卓球、他	サークル活動	軽すぼ 卓球、足つぼ、他	ヘルシー料理 れんこん餅	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										
	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				感染対策の為、		<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)	
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