

# 令和3年3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		体力測定		ゲーム		クラフト工房		調理 『広島風お好み焼き』	
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	お菓子作り ストロベリー チーズケーキ	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 バドミントン、卓球、足つぼなど		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										
	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】		ゲーム		クラフト工房		調理 『きのこベーコンの和風パスタ』	
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	ヘルシー料理 『餃子』		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										
	15		16		17		18		19	
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』		ゲーム		クラフト工房		調理 『和風ハンバーグ』	
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	*映画鑑賞会		軽すぽ 卓球、ストレッチなど		軽すぽ バドミントン、卓球、足つぼなど		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			*映画は午前と午後に分けて観ます。							
	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】		ゲーム		クラフト工房		調理 『ラタトゥーユ』	
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	茶道	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	ヘルシー料理 『焼きドーナツ』		軽すぽ バドミントン、卓球、足つぼなど	
メモ										
	29		30		31		サークル活動の種目		お知らせ	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ		クラフト工房 『かご作り』		ゲーム		*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!		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。	
午後	カラオケ	WRAP を活かそう♪	お菓子作り フルーツ パンケーキ	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