

# 令和4年2月 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金	
		1	2	3	4	
午前		体力測定	ゲーム	クラフト工房	調理 ラザニア	
午後		書道、塗り絵	軽すぼ 卓球、ストレッチなど	ヘルシー料理 チョコケーキ	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
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】	ゲーム	クラフト工房		
午後	カラオケ	お菓子作り 旬のフルーツ入 りおしるこ	軽すぼ 卓球、ストレッチなど	軽すぼ 卓球、ストレッチなど		
メモ						
	14	15	16	17	18	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	*映画鑑賞会 『内容は、後日決定』	ゲーム	クラフト工房	調理 ビーフストロガノフ	
午後	カラオケ	映画鑑賞会	軽すぼ 卓球、ストレッチなど	ヘルシー料理 根菜の豆乳みそスープ	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
メモ		*映画は午前と午後に分けて観ます。			認知行動療法 応用編 認知再構成法	
	21	22	23	24	25	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	音楽療法【講師】		クラフト工房	調理 フィッシュグラタンコロッケ	
午後	カラオケ	茶道	認知行動療法 基礎編③/④	軽すぼ 卓球、ストレッチなど	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
メモ					認知行動療法 応用編 問題解決法	
	28	お知らせ1		お知らせ2		
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	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 いたします。		・プログラムは急遽変更するこ ともあります。		デイケアの参加目的 ・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
午後	カラオケ					
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