

令和4年5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				調理 天丼(春野菜)	
午後	カラオケ				ウォーキング *悪天時は軽スポ	
メモ						
	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	調理 チーズカツ	
午後	カラオケ	書道、塗り絵	軽すぽ ストレッチ、バドミントンなど	ヘルシー料理 チョコバナナオムレットケーキ	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
メモ						
	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』	ゲーム	クラフト工房	調理 メンチカツ	
午後	カラオケ	*映画鑑賞会 『内容は、後日決定』	軽すぽ ストレッチ、バドミントンなど	軽すぽ ストレッチ、バドミントンなど	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。				
	23	24	25	26	27	
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 豚肉シューマイ	
午後	カラオケ	お菓子作り チーズチェリー ケーキ	軽すぽ ストレッチ、バドミントンなど	ヘルシー料理 八宝菜	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						
	30	31	デイケアの参加目的	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 アロマクラフト	<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 	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 いたします。		
午後	カラオケ	茶道				
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