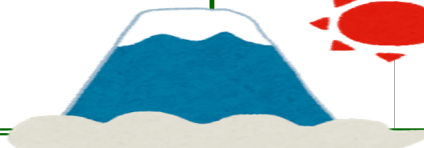


令和5年1月 デイケアリカバリープログラム

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	
午前			初詣散歩 善照寺	クラフト工房	調理 七草がゆ、豚汁	
午後			書初め/ゲーム	ヘルシー料理 抹茶お豆腐ケーキ	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						
	9	10	11	12	13	
午前	 成人の日	音楽療法【講師】	ゲーム	クラフト工房	調理 ラザニア	
午後		お菓子作り お汁粉	認知行動療法 基礎編①/④	カラオケ	ヘルシー料理 小籠包	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 肉まん	
午後	カラオケ	映画鑑賞会	軽すぽ 卓球、ストレッチなど	ヘルシー料理 バナナプリン、ティラミス風	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		*映画は午前と午後に分けて観ます。		休み：村越		
	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 グラタン	
午後	カラオケ	茶道	軽すぽ 卓球、ストレッチなど	ヘルシー料理 パン&ジャム作り	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
メモ						
	30	31	お知らせ		デイケアの参加目的	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	クラフト工房 香り袋	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。 す。		<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 	
午後	カラオケ	お菓子作り クレープ				認知行動療法 基礎編③/④
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