

令和5年3月 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金	
	デイケアの参加目的	お知らせ	1	2	3	
午前	<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 いたします。	ゲーム	クラフト工房	調理 からあげ	
午後			軽すぽ ストレッチ、バドミントンなど	ヘルシー料理 チーズケーキ	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
メモ						
	6	7	8	9	10	
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 チーズササミかつ	
午後	カラオケ	書道、塗り絵	軽すぽ 卓球、モルック、ストレッチなど	ヘルシー料理 ココアプリン	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						
	13	14	15	16	17	
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 クリームコロッケ	
午後	カラオケ	お菓子作り さくらもち	軽すぽ 卓球、バドミントン、足つぼなど	ヘルシー料理 米粉の紅茶クッキー	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
メモ						
	20	21	22	23	24	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ		ゲーム	クラフト工房	調理 ロールキャベツ	
午後	カラオケ		軽すぽ 卓球、モルック、ストレッチなど	ヘルシー料理 オレンジパウンドケーキ	ウォーキング *悪天時は軽スポ	認知行動療法 応用編 アサーション
メモ						
	27	28	29	30	31	
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 マントウ	
午後	カラオケ	お菓子作り アップルパイ	軽すぽ ストレッチ、バドミントンなど	ヘルシー料理 豆腐ドーナツ	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
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