

# 令和5年5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	 法記念の日	 みどりの日	 こどもの日	
午後	カラオケ	書道/塗り絵				認知行動療法 基礎編③/④
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 肉巻き串カツ	
午後	カラオケ	お菓子作り かしわ餅	軽すぽ 卓球、ストレッチ、など	ヘルシー料理 チョコムース	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						
	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 枝豆と鶏ひき肉のナゲット	
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	ヘルシー料理 ヨーグルトスフレ	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		*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 コロッケ	
午後	カラオケ	茶道	軽すぽ バドミントン、風船バレーなど	ヘルシー料理 ティラミス	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
メモ						
	29	30	31	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 羊毛フェルト	ゲーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>セルフモニタリング</li> <li>体力の回復・学習</li> <li>コミュニケーション</li> <li>問題解決・処世術習得</li> <li>目標づくりなど</li> </ul>		
午後	カラオケ	お菓子作り ロールクレープ	軽すぽ 卓球、モルック、ストレッチなど			
メモ				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。		

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