

令和5年6月 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金	
	お知らせ	デイケアの目的		1	2	
午前	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。	<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 		クラフト工房	調理	
午後				ヘルシー料理 バナナオムレット	ピーマンとチーズの豚バラ巻き	ウォーキング
メモ						認知行動療法 *悪天時は軽スポ 応用編 認知再構成法
	5	6	7	8	9	
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	
午後	カラオケ	書道/塗り絵	軽すぼ 卓球、ストレッチ、など	ヘルシー料理 みたらしだんご	チキンマカロニグラタン	
メモ		認知行動療法 基礎編③/④			ウォーキング *悪天時は軽スポ	
	12	13	14	15	16	
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	
午後	カラオケ	お菓子作り チュロス	軽すぼ ストレッチ、バドミントンなど	ヘルシー料理 手作りパン&ジャム	もちもちチーズポテトロール	
メモ		認知行動療法 基礎編④/④			ウォーキング *悪天時は軽スポ 応用編 問題解決法	
	19	20	21	22	23	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	クラフト工房 うちわ	ゲーム	クラフト工房	調理	
午後	カラオケ	茶道	軽すぼ バドミントン、風船バレーなど	ヘルシー料理 バーチディターマ	餃子	
メモ					ウォーキング *悪天時は軽スポ	
	26	27	28	29	30	
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	
午後	カラオケ	お菓子作り チョコレートタルト	軽すぼ 卓球、モルック、ストレッチなど	ヘルシー料理 キャロットケーキ	アメリカンドッグ	
メモ					ウォーキング *悪天時は軽スポ 応用編 アサーション	

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