

令和5年7月 デイケアリカバリープログラム

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
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 ヴィシソワーズ
午後	カラオケ	書道/塗り絵	園芸/軽すぼ	ヘルシー料理 ヨーグルトゼリー	ウォーキング *悪天時は軽スポ
メモ					認知行動療法 応用編 アサーション
	10	11	12	13	14
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 イカと青菜のねぎ塩ちゃんぽん
午後	カラオケ	お菓子作り アップルジンジャームース	軽すぼ 卓球、ストレッチなど	ヘルシー料理 米粉バナナマフィン	ウォーキング *悪天時は軽スポ
メモ					認知行動療法 応用編 行動活性化
	17	18	19	20	21
午前		外出プロ 水郷運動公園散策	ゲーム	クラフト工房	調理 トマトシチュー
午後		クラフト工房 アロマクラフト	軽すぼ ストレッチ、バドミントンなど	ヘルシー料理 おからチョコレートケーキ	ウォーキング *悪天時は軽スポ
メモ					
	24	25	26	27	28
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 とりチャーシュー
午後	カラオケ	お菓子作り パイナップルドーナツ	軽すぼ 風船バレー、卓球など	ヘルシー料理 ミルクわらびもち	ウォーキング *悪天時は軽スポ
メモ					認知行動療法 応用編 認知再構成法
	31			お知らせ	デイケアの目的
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ			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 よろしく願います。	<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
午後	カラオケ				
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