

令和5年8月 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金	
	デイケアの目的	1	2	3	4	
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 	体力測定	ゲーム	クラフト工房	調理 ナスの肉巻き	
午後		書道/塗り絵	軽すぼ 卓球、ストレッチ、風船バレーなど	ヘルシー料理 抹茶ムース	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						
	7	8	9	10	11	
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		
午後	カラオケ	お菓子作り バナナマシュマロパイ	軽すぼ 卓球、モルック、ストレッチなど	ヘルシー料理 ブルーベリーヨーグルトマフィン		
メモ						
	14	15	16	17	18	
午前	 お盆休み	お盆休み	ゲーム	クラフト工房	調理 鶏ささみのカリカリ焼き	
午後			軽すぼ 卓球、風船バレー、ストレッチなど	ヘルシー料理 スムージー	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
メモ						
	21	22	23	24	25	
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 ピザ	
午後	カラオケ	茶道	軽すぼ 卓球、足つぼ、ストレッチなど	ヘルシー料理 あんぱん	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						
	28	29	30	31	お知らせ	
午前	ウォーキング *悪天時は軽スポ	クラフト工房 アロマクラフト	ゲーム	クラフト工房	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 よろしくお願ひいたします。	
午後	カラオケ	プチ納涼祭	軽すぼ 卓球、足つぼ、モルックなど	ヘルシー料理 ソーダ寒天		
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