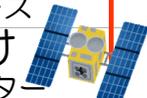


令和5年9月 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金	
	デイケアの参加目的	お知らせ♪	おでかけプログラムが 9/6(水)阿見図書館 9/19(火)筑波宇宙センター の2回予定しています。 希望者はスタッフにお伝えくだ さい♪ プログラムは、急遽変更する場 合もあります。		1	
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 よろしくお願ひいたします。			調理 茶碗蒸し	
午後					ウォーキング *悪天時は軽スポ	認知行動療法 応用編 行動活性化
メモ						
	4	5	6	7	8	
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 豚しそチーズフライ	
午後	カラオケ	書道/塗り絵	おでかけ 阿見図書館 	ヘルシー料理 黒ごま豆乳プリン	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
メモ						
	11	12	13	14	15	
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 パンプキンスープ	
午後	カラオケ	お菓子作り ミルクティードーナツ	軽すぽ 卓球、風船バレー、ストレッチなど	ヘルシー料理 肉まん	ウォーキング *悪天時は軽スポ	認知行動療法 応用編 認知再構成法
メモ						
	18	19	20	21	22	
午前	 敬老の日	クラフト工房 アイロンビーズ	ゲーム	クラフト工房	調理 レンコンのはさみ揚げ	
午後		おでかけ 筑波宇宙センター 	園芸/軽すぽ	ヘルシー料理 ロールケーキ	ウォーキング *悪天時は軽スポ	認知行動療法 応用編 問題解決法
メモ						
	25	26	27	28	29	
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 じゃがいもとツナのグラタン	
午後	カラオケ	お菓子作り 卵ボーロ風クッキー	軽すぽ 卓球、足つぽ、モルックなど	ヘルシー料理 水ようかん	ウォーキング *悪天時は軽スポ	
メモ						