

# 令和5年11月 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
午前	<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>		<b>ゲーム</b> トランプ、スティッキー、麻雀など	<b>クラフト工房</b> エコクラフト、貼り絵など	
午後			<b>軽すぼ</b> 卓球、ストレッチ、風船バレーなど	ヘルシー料理 モンブランロール	
メモ					
	6	7	8	9	10
午前	<b>ウォーキング</b> *悪天時は軽スポ	<b>体力測定</b> 握力、バランス、柔軟性など	<b>ゲーム</b> ジェンガ、トランプ、麻雀など	<b>クラフト工房</b> アイロンビーズ、エコクラフト、など	調理 茄子のひき肉トマトソースチーズ
午後	<b>カラオケ</b>	<b>書道/塗り絵</b>	<b>園芸</b>	ヘルシー料理 シフォンケーキ	<b>ウォーキング</b> *悪天時は軽スポ
メモ					
	13	14	15	16	17
午前	<b>ウォーキング</b> *悪天時は軽スポ	<b>音楽療法【講師】</b>	<b>ゲーム</b> トランプ、カードゲーム、麻雀など	<b>クラフト工房</b> エコクラフト、折り紙など	調理 オムライストマトソースグラタン
午後	<b>カラオケ</b>	お菓子作り スイートポテト	おでかけ うしく菊花公園 	ヘルシー料理 ポトフ	<b>ウォーキング</b> *悪天時は軽スポ
メモ					
	20	21	22	23	24
午前	<b>ウォーキング</b> *悪天時は軽スポ	<b>クラフト工房</b> クリスマス飾り	<b>ゲーム</b> uno、ジェンガ、人生ゲームなど		調理 ベーコンポテトパイ
午後	<b>カラオケ</b>	<b>映画鑑賞</b> 内容は後日決定♪	<b>軽すぼ</b> 卓球、足つぼ、モルックなど		<b>ウォーキング</b> *悪天時は軽スポ
メモ		*映画は13時から開始です。			
	27	28	29	30	お知らせ
午前	<b>ウォーキング</b> *悪天時は軽スポ	<b>音楽療法【講師】</b>	<b>ゲーム</b> スティッキー、麻雀、トランプなど	<b>クラフト工房</b> 羊毛フェルト、塗り絵など	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。
午後	<b>カラオケ</b>	お菓子作り りんごのカプチーノブラウニー	<b>軽すぼ</b> 卓球、ストレッチ、風船バレーなど	ヘルシー料理 鶏肉とれんこんのつくね焼き	
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