

令和6年7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			
午前	体力測定	夏本番 熱中症対策講座	上手な睡眠 講座ZZZ	ゲーム 麻雀、トランプなど	軽すぽ 筋トレ体幹トレーニング	ウォーキング 図書館貸出編	お菓子作り 七夕ゼリー1/2	
午後	書道	カラオケ	夏本番 食中毒予防講座	ヘルシー料理 園芸収穫祭 ポテトサラダ	アート工房 フェルト手芸 基礎	SST 皆の悩みをみんなで解決	お菓子作り 七夕ゼリー2/2	
メモ		夏本番なので大事な熱中症と食中毒の対策知って夏を乗り切りましょう						
	8	9	10	11	12			
午前	掃除・整理整頓講座 簡単お手軽な、掃除整理整頓法を体験	音楽療法【講師】 リズム、トーンチャイム等	お出かけ つくば エキスポセンター	アート工房 フェルト手芸 基礎	自律神経が整う瞑想 マインドフルネスでストレスに強くなろう	ウォーキング 図書館返却編	アートセラピー 水の流れを描く	
午後	WRAP 2/4 元気回復行動プラン	調理 お手軽ワンパンラザニア	軽すぽ 簡単体軸トレーニング	ゲーム 麻雀、トランプなど	軽すぽ のんびり太極拳	カラオケ 何でもコンサート テーマ：自分が得意な曲		
メモ	掃除をすると気持ちも整う!!							
	15	16	17	18	19			
午前	海の日	ゲーム 音楽を使ったゲーム(JPOP狩歌等)	調理 餃子の皮で!ワンパンラザニア	ウォーキング 図書館貸出編	アート工房 フェルト手芸 基礎	ミーティング 皆で来月のプログラムを考える時間		
午後		お菓子作り ティラミス	軽すぽ のんびりストレッチ	映画鑑賞 トップガンマーベリック	お出かけ DCM阿見店		カラオケ	
メモ								
	22	23	24	25	26			
午前	軽すぽ 筋トレ体幹トレーニング	音楽療法【講師】 リズム、トーンチャイム等	ウォーキング 図書館返却編	軽すぽ ごろ寝ヨガ	WRAP 3/4 元気回復行動プラン	ゲーム 麻雀、トランプなど	アート工房 フェルト手芸 基礎	
午後	脳トレゲーム アハ体験、じゃんけんゲームなど	何でもコンサート テーマ：アニソン	カラオケ		調理 ワンパン☆揚げない群鶏	自律神経が整う瞑想 マインドフルネス	お出かけ かき氷を食へに行こう!! 土浦冷蔵	ゲーム 麻雀、トランプなど
メモ								
	29	30	31	お知らせ		デイケアの目的		
午前	ゲーム 麻雀、トランプなど	軽すぽ 简单体軸トレーニング	上手な睡眠 講座zzz	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 		
午後	カラオケ	お出かけ タイヨー・サンキ阿見店	映画鑑賞 ミニオンズ					
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