

令和6年11月 デイケアリカバリープログラム

月		火		金					
デイケアの参加目的		お知らせ		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 よろしくお願いいたします。				調理 マカロニグラタン	軽すぽ のんびりストレッチ		
午後						書道 書きたい文字の見本のクイズお待ちしております!!			
メモ									
4		5		6		7		8	
午前		アート工房 ペーパーのクラフト等	軽すぽ 筋トレ体幹トレーニング	体力測定 看護師による健康チェック	お菓子作り 抹茶のテリーヌ	ゲーム 麻雀、トランプなど	ウォーキング	アート工房 ペーパーのクラフト等	
午後		お出かけ 100均 セリア	ゲーム 麻雀、トランプなど	カラオケ	ウォーキング	何でもコンサート テーマ：元気が出る曲			
メモ									
11		12		13		14		15	
午前	ウォーキング	アート工房 ペーパーのクラフト等	音楽療法【講師】 リズム、トーンチャイム等	ヘルシー料理 豆乳茶わん蒸し	軽すぽ いつまでも自分で 歩ける身体づくり	ウォーキング	ゲーム 麻雀、トランプなど	アート工房 藍染め	
午後	カラオケ		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る	上手な睡眠 講座ZZZ	映画鑑賞 バックトゥーザフューチャー3	お出かけ ロケ地巡り	アート工房 ペーパーのクラフト等		
メモ									
18		19		20		21		22	
午前	ウォーキング	ゲーム 麻雀、トランプなど	脳トレゲーム ジェスチャー、絵しりとり等	ウォーキング	アート工房 ペーパーのクラフト等	アート工房 ペーパーのクラフト等	SST 皆の悩みをみんなで解決	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る	
午後	何でもコンサート テーマ：失恋ソング		カラオケ	ゲーム 麻雀、トランプなど	軽すぽ 単体軸トレーニング	お菓子作り ロールケーキ	ゲーム 麻雀、トランプなど	ゲーム モルック	アート工房 ペーパーのクラフト等
メモ									
25		26		27		28		29	
午前	調理 フライパンでちぎりパン	アート工房 ペーパーのクラフト等	音楽療法【講師】 リズム、トーンチャイム等	アートセラピー 朝日を描く	ウォーキング	上手な睡眠 講座ZZZ	ウォーキング アート工房 ペーパーのクラフト等		
午後	お出かけ 雪印工場見学	アート工房 ペーパーのクラフト等	何でもコンサート テーマ：青春ソング	茶道、お茶の時間 ちょっと贅沢にお茶をあじわう時間	カラオケ	映画鑑賞 劇場版 コードブルー ドクターヘリ緊急救命			
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