

令和7年 3月 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
午前	書道 書きたい文字の見本のクエスト待ってます!!	ウォーキング ロング・ショートコース	体力測定 看護師による健康チェック	アンガーマネジメント 映画『インサイド・ヘッド』	軽スポ 運動不足対策
午後	ミーティング 今後のおでかけ、映画、調理など	ゲーム トランプ・UNO・麻雀	カラオケ ストレス解消! 🎵	上手な睡眠講座 	調理 『ミネストローネスープ』
メモ					
	10	11	12	13	14
午前	ウォーキング ロング・ショートコース	音楽療法【講師】 リズム、トーンチャイム等 🎵	何でもコンサート テーマ『卒業』	ゲーム トランプ・UNO・麻雀	絵画の基礎  テーマ春 屋外でのスケッチに向けて
午後	絵手紙 テーマ『春』	カラオケ ストレス解消! 🎵	映画鑑賞 『劇場版コード・ブルー』	リンパマッサージ 身体の老廃物を洗い流そう!	アンガーマネジメント 復讐・ワーク
メモ					
	17	18	19	20	21
午前	軽スポ 運動不足対策	クラフト『クラフトバンド』 コースター、小物 etc	ウォーキング ロング・ショートコース		映画（前） 『ローマの休日』
午後	カラオケ ストレス解消! 🎵	フラダンス 深く知ろうフラダンス	上手な睡眠講座 		映画（後） 『ローマの休日』
メモ					
	24	25	26	27	28
午前	ゲーム トランプ・UNO・麻雀	音楽療法【講師】 リズム、トーンチャイム等 🎵	軽スポ 運動不足解消	ウォーキング ロング・ショートコース	書道『写経』 心を落ち着かせ、脳を活性化
午後	リンパマッサージ 身体の老廃物を洗い流そう!	調理 『おはぎ』	おでかけ 『ジョイフル本田』	お茶会 お茶しながら最近の困りごと	カラオケ ストレス解消! 🎵
メモ					
	31	お知らせ1	お知らせ2	デイケアの参加目的	
午前	アトリエ工房 アイロンビーズ・エコクラフト	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。	皆様にとって過ごし易い、 意味あるデイケアにしたいので… あれやってみたい! これやってみたい!! をノートに書いて下さい。	<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	ウォーキング ロング・ショートコース				
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