

令和7年9月 デイケアリカバリープログラム

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
午前	書道・写経 集中力up・マインドフルネス	軽スポ モルック・卓球など	体力測定 体力の現状を把握しよう!	おでかけ 牛久シャトー	クラフト 「アイロンビーズ・ビーズ」
午後	ミーティング みんなでデイケアを盛り上げよう	ウォーキング ショート・ロング	レクリエーション 棒で体操やゲーム	ゲーム みんなでワイワイ楽しく	カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散
メモ					
	8	9	10	11	12
午前	脳トレゲーム クイズ『イントロドン!』	クラフト 「塗り絵コンテスト」	【調理】 パン作り	ウォーキング・図書館 本を借りる	映画観賞会『前編』 花より男子ファイナル
午後	軽スポ モルック・卓球など	カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散	【調理】 パン作り	ゲーム みんなでワイワイ楽しく	映画観賞会『後編』 花より男子ファイナル
メモ					
	15	16	17	18	19
午前	 敬老の日	音楽療法【講師】 リズム・トーンチャイムなど	ウォーキング・図書館 本を返す	クラフト 「アイロンビーズ・ビーズ」	【調理】 スイートポテト
午後		おでかけ 土浦ピアタウン	NEW 栄養講座 バランスよく食べるには	なんでもコンサート テーマ『秋』	バースディお茶会 9月の誕生日のお祝い
メモ					
	22	23	24	25	26
午前	映画観賞会『前編』 超高速!参勤交代	 秋分の日	上手な休息講座 睡眠の質を上げるには	ゲーム みんなでワイワイ楽しく	ウォーキング ショート・ロング
午後			映画観賞会『後編』 超高速!参勤交代	カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散	【調理】 紫蘇入りつくね
メモ					
	29	30	お知らせ	デイケアの目的	
午前	軽スポ モルック・卓球など	音楽療法【講師】 リズム・トーンチャイムなど	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。	<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 	休み・変更などの連絡は 朝田病院 電話番号 029-887-0310
午後	カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散	ウォーキング ショート・ロング			
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