

令和7年10月デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前	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 よしくお願いいたします。	休み・変更などの連絡は 朝田病院 電話番号 029-887-0310	 体力測定 体力の現状を把握しよう！	 書道・写経 集中力up・マインドフルネス	 映画観賞会『前編』 テルマエ・ロマエ
午後			 ミーティング みんなでデイケアを盛り上げよう	 一生歩ける脚作り講座 下肢筋力を鍛える	 映画観賞会『後編』 テルマエ・ロマエ
メモ					
	6	7	8	9	10
午前	【調理】 十五夜 お団子	 軽スポ 卓球・モルックなど	園芸 傘袋で育てる野菜	【秋の創作】 クラフト	【秋のスポーツ大会】 午前の部
午後	ウォーキング ショート・ロング	 カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散	ゲーム みんなでワイワイ楽しく	リラクゼーション 【足つぼ】	【秋のスポーツ大会】 午後の部
メモ	午前中看護実習生が来ます				
	13	14	15	16	17
午前	 スポーツの日	 音楽療法【講師】 リズム・トーンチャイムなど	 軽スポ 卓球・モルックなど	 【調理】 焼うどん	園芸 傘袋で育てる野菜
午後		 ウォーキング・図書館 本を借りる	 カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散	SST 皆の悩みを皆で解決	なんでもコンサート テーマ『秋』
メモ					
	20	21	22	23	24
午前	 映画観賞会『前編』 待タイムスリッパー	 【調理】 肉じゃが	ウォーキング・図書館 本を返す	 軽スポ 卓球・モルックなど	【芸術の秋】 絵手紙
午後	 映画観賞会『後編』 待タイムスリッパー	おでかけ つくばイオン	ストレッチ リラクゼーション	 カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散	上手な休息講座
メモ					
	27	28	29	30	31
午前	記憶力ゲーム Let's 脳トレ	 音楽療法【講師】 リズム・トーンチャイムなど	 身だしなみ講座 季節の変わり目	ウォーキング ショート・ロング	【調理】 かぼちゃプリン
午後	 カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散	 軽スポ 卓球・モルックなど	お出かけ 観音寺	脳トレゲーム J-POP ビンゴ	 バースデーお茶会 ハロウィンを添えて
メモ	午前中看護実習生が来ます				

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