

令和7年11月デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金
	連絡先	お知らせ	デイケアの目的		
午前	休み・変更などの連絡は 朝田病院 電話番号 029-887-0310	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 よろしくお願ひいたします。	・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					
メモ					
	3	4	5	6	7
午前		ウォーキング・図書館 本を借りる	体力測定 体力の現状を把握しよう！	【調理】 肉まん	書道・写経 集中力up・マインドフルネス
午後		ミーティング みんなでデイケアを盛り上げよう	カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散	【調理】 肉まん	軽スポ 卓球・モルックなど
メモ					
	10	11	12	13	14
午前	消しゴムハンコを使って絵手紙 テーマ『秋』	音楽療法【講師】 リズム・トーンチャイムなど	映画観賞会 のだめカンタービレ 前編	クラフト ～作品展にむけて～	映画観賞会 のだめカンタービレ 後編
午後	脳トレ 認知機能を鍛える	おでかけ 牛久 菊祭り	映画観賞会 のだめカンタービレ 前編	軽スポ 卓球・風船バレーなど	映画観賞会 のだめカンタービレ 後編
メモ					
	17	18	19	20	21
午前	園芸 冬を越せる野菜を植える	ウォーキング・図書館 本を返す	【調理】 コロッケ	クラフト ～作品展にむけて～	カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散
午後	軽スポ 卓球・風船バレーなど	NEW 防災講座 ～万が一に備えよう～	脳トレゲーム J-POP ビンゴ	おでかけ ジョイフル本田	NEW 一生動ける体づくり 体幹トレーニング編
メモ					
	24	25	26	27	28
午前		音楽療法【講師】 リズム・トーンチャイムなど	カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散	映画観賞会 風の谷のナウシカ	調理 【チュロス】
午後		レクリエーション ゲーム大会	ウォーキング ショート・ロング	映画観賞会 風の谷のナウシカ	お誕生会・お茶会
メモ					

11月は個人作品等お持ち帰り月間とします。個人作品、私物のお持ち帰りにご協力ください。