

# 令和8年1月デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金
午前	休み・変更などの連絡は 朝田病院 電話番号 029-887-0310	～感染対策のお願い～ デイケアに参加される方は マスク着用、入室時の検温の 協力をお願いいたします。			
午後					
メモ					
	5	6	7	8	9
午前	 ウォーキング ショート・ロング	 書初め・写経 一年の抱負を書こう	 体力測定	<b>注目!</b> 【お出かけ】 カインズ	 映画観賞会『前編』 ちはやふる・上の句
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	ゲーム みんなでワイワイ楽しく	ウォーキング・図書館 本を借りる	 映画観賞会『後編』 ちはやふる・上の句
メモ					
	12	13	14	15	16
午前		音楽療法【講師】 リズム・トーンチャイム	 軽すぽ 卓球・風船バレーなど	 【調理】 手作りピザ	クラフト アイロンビーズ
午後	<b>成人の日</b>	 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	 【調理】 手作りピザ	足つぽ 日頃の疲れをほぐしましょう！
メモ					
	19	20	21	22	23
午前	 軽すぽ 卓球・風船バレーなど	 映画観賞会『前編』 スターウォーズ Ep4	 ウォーキング・図書館 本を返す	絵手紙 テーマ『1月』	 ウォーキング ショート・ロング
午後	 カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散	 映画観賞会『後編』 スターウォーズ Ep4	何でもコンサート テーマ『雪』	 【調理】 生春巻	クラフト ～だるまつくり～
メモ					
	26	27	28	29	30
午前	ゲーム みんなでワイワイ楽しく	音楽療法【講師】 リズム・トーンチャイム	第二回塗り絵コンテスト	 【調理】 クッキー	 ウォーキング ショート・ロング
午後	 一生動ける体づくり ふくらはぎ強化編	 軽すぽ 卓球・風船バレーなど	<b>注目!</b> 【お出かけ】 大杉神社	お誕生会・お茶会	 カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散
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