

令和8年2月デイケアリカバリープログラム

	月曜日 2	火曜日 3	水曜日 4	木曜日 5	金曜日 6
午前	ゲーム みんなでワイワイ楽しく	 書道・写経	 軽すぽ 卓球・風船バレーなど	 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！
午後	ミーティング みんなでデイケアを盛り上げよう	 【調理】 恵方巻	 【園芸】 再生土づくり	 何でもコンサート テーマ『バレンタイン』	 カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散
メモ					
	9	10	11	12	13
午前	 映画観賞会『前編』 男はつらいよ	音楽療法【講師】 リズム・トーンチャイム	 建国記念の日	 軽すぽ 卓球・風船バレーなど	 ウォーキング ショート・ロング
午後	 映画観賞会『後編』 男はつらいよ	【お出かけ】 女化神社		 カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散	 【クラフト】 マツケン棒作り
メモ					
	16	17	18	19	20
午前	 軽すぽ 卓球・風船バレーなど	 ウォーキング・図書館 本を返す	 絵手紙 テーマ『2月』	ゲーム みんなでワイワイ楽しく	【園芸】 エンドウ豆とカーネーション
午後	 カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散	 NEW 【健康的に痩せる】 ダイエットプログラム	 注目！ 【ダンス】 マツケンサンバ2	【お出かけ】 つくばイオン	 【調理】 お好み焼き
メモ					
	23	24	25	26	27
午前	 天皇誕生日	音楽療法【講師】 リズム・トーンチャイム	 【調理】 生チョコ	 映画観賞会『前編』 タイタニック	 軽すぽ 卓球・風船バレーなど
午後	 映画観賞会『後編』 タイタニック	 ウォーキング ショート・ロング	お誕生会・お茶会	 映画観賞会『後編』 タイタニック	 カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散
メモ					
午前			デイケアの目的	連絡先	マスク着用をお願い
午後			・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	～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。
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