

# 令和8年3月 デイケアリカバリープログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	2	3	4	5	6
午前	 ウォーキング ショート・ロング	 書道・写経	 軽すぼ 卓球・風船バレーなど	体力測定 体力の現状を把握しよう!	ゲーム みんなでワイワイ楽しく
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】 ちらし寿司	 【上手な睡眠講座】 睡眠の質を上げる	 カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散	 【お出かけ】 女化神社
メモ					
	9	10	11	12	13
午前	【クラフト】 桜の吊るし飾り	 映画観賞会『前編』 嵐を呼ぶ男	【園芸】 ネギとごぼうの種まき	 軽すぼ 卓球・風船バレーなど	 ウォーキング 図書館
午後	一生動ける体づくり 体幹強化編	 映画観賞会『後編』 嵐を呼ぶ男	何でもコンサート テーマ『卒業』	 【調理】 すいとん	 カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散
メモ					
	16	17	18	19	20
午前	【クラフト】 桜の吊るし飾り	絵手紙 テーマ『春』	 ウォーキング ショート・ロング	【クラフト】 桜の壁飾り	 春分の日
午後	 軽すぼ 卓球・風船バレーなど	 カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散	 【調理】 ラザニア	【お出かけ】 土浦イオン	
メモ					
	23	24	25	26	27
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	【身だしなみ講座】 春のコーディネート	 ウォーキング 図書館	 映画観賞会『前編』 老後の資金がありません
午後	 カラオケ 好きな曲を歌ってストレス発散	【クラフト】 桜の壁飾り	【お出かけ】 桜を見る会	 軽すぼ 卓球・風船バレーなど	 映画観賞会『後編』 老後の資金がありません
メモ					
	30	31	デイケアの目的	連絡先	マスク着用をお願い
午前	 【調理】 抹茶白玉	 ウォーキング ショート・ロング	<ul style="list-style-type: none"> <li>セルフモニタリング</li> <li>体力の回復・学習</li> <li>コミュニケーション</li> <li>問題解決・処世術習得</li> <li>目標づくりなど</li> </ul>	休み・変更などの連絡は 朝田病院 電話番号 <b>029-887-0310</b>	～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	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