

# 2026年2月 テイケアプログラム

	月 /開所時間9:30~15:30	火 /開所時間9:30~12:30	水 /開所時間9:30~15:30	金 /開所時間9:30~15:30	土 /開所時間9:30~12:30
①10:00~12:00 休憩・準備	2 身体と心のマッサージとカフェ 癒しをテーマにアロマセルフマッサージやお菓子と飲みもの	3 ゲーム トランプゲーム	4 雑貨になるキリ絵 お雛飾りのタペストリー	6 大画面バーチャルスポーツ 的を狙おう！「アーチェリー」	7 あなたの川柳をアートポスターに あなたの読んだ川柳をポスターに仕上げます。後日、優秀賞を発表します。
	②13:00~15:00 デザインアート 雑誌でコラージュ「額縁アート」	12:30で閉室します	映画「ベスト・キッド レジェンズ」昨年8月公開 大ヒット映画が帰ってくる！ラルフ・マッチオが復帰し、ジャッキー・チェンと初共演	アンガーマネジメント/怒りのコントロール 「怒り」のコントロール術とアンガーアート	12:30で閉室します
①10:00~12:00 休憩・準備	9 卓球 7点先取のテーブル卓球	10 音楽鑑賞 リクエスト曲を100インチ画面で鑑賞	11 祝日のためお休みです	13 スカットボウリングとスカットボール 投げる、ステイックを使って的をめざす	14 バレンタイン企画「チョコポップ」作り かわいいチョコポップをデコレーション。自分へのご褒美チョコを作ってたべましょう♡
	②13:00~15:00 ピラティスをはじめよう【予約制】 インストラクターによるピラティス。楽しく体幹を鍛え、姿勢改善、脳の活性化	12:30で閉室します		SST(ソーシャルスキルトレーニング) 対人スキルを学びます	12:30で閉室します
①10:00~12:00 休憩・準備	16 「将棋」を観たり指したり 前半/ルール説明、たのしく将棋 後半/個人戦、観戦をして楽しむ	17 ボッチャ ボールを的に近づけ競います。 パラスポーツで有名	18 おはなし折り紙 おりがみ指人形「トトロがいっぱい」 ～大トトロと中トトロと小トトロ～	20 カロム おはじきとビリヤードを合わせた木製 ボードゲーム	21 人狼ゲーム(ワンナイト人狼) 会話型心理ゲームを楽しみましょう
	②13:00~15:00 音楽セラピー 音楽療法士による楽器演奏やセラピー	12:30で閉室します	室内カラオケ(鑑賞のみ可能) ジョイサウンドカラオケで歌唱します	認知行動療法 ストレスの対処法を学びましょう	12:30で閉室します
①10:00~12:00 休憩・準備	23 祝日のためお休みです	24 初心者麻雀 説明をしながらゆっくり進めます。皆で楽しめます。	25 モルック 12本の木製ピンを倒すフィンランドスポーツ	27 脳トレ あたまの体操あれこれ 間違い探し、パズル、クイズなど	28 インストラクターのヨガ体験 山口先生のヨガ教室です。(予約不要) ヨガについて/ヨガ体験 心と身体にいいことを始めましょう
	②13:00~15:00	12:30で閉室します	ウクレレ教室 & 演奏会 ウクレレ講師による初心者レッスンや演奏会。鑑賞のみ可能です	SST(ソーシャルスキルトレーニング) 対人スキルを学びます	12:30で閉室します
ディケアプログラムの活動時間			プログラム詳細		
午前	休憩	9:30~10:00	・2/9(月)「ピラティスをはじめよう」は予約制です。①13:00~②14:00への二部制です。参加希望の方はディケアスタッフまでお申込み下さい。(満枠の場合翌月の予約になります)[持ち物]動きやすい服装、飲み物		
	①プログラム活動	10:00~12:00	・2/28(土)「インストラクターのヨガ体験」は予約なしで参加して頂けます。[持ち物]動きやすい服装、飲み物		
休憩	休憩・昼食	12:00~13:00			
午後	②プログラム活動	13:00~15:00	<b>お願い</b>		
	休憩	15:00~15:20	・患者様同士の連絡先交換やディケア外での交流は控えてください。ご協力お願い致します。		
	お帰りの準備	15:20~15:30	・インフルエンザ感染が拡大している為、不織布マスクの着用をお願いします。入室の際は「石鹼手洗い」「アルコール消毒」のご協力をお願いします。マスクをお持ちでない方には提供させて頂きます。		
 デイケアブログ  ←ホームページ			・ディケア入室時、食事前は「石鹼手洗い」「アルコール消毒」のご協力をお願いします。 ・お食事は12:00~13:00の休憩時間のみ可能です。火曜日はウイングのお弁当が注文ができます(直接当日10時まで) ・SST、認知行動療法、アンガーマネジメント等の心理教育プログラムは、個人情報保護を順守するため「見学」や「自主活動」の利用はお断りさせて頂きます。 ・状況によってプログラムは予告なく変更することがあります。		