

# 2026年2月 テイクアプログラム

	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・マッチャオが 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-SST	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、スティックを使つて的をめざす	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(鑑賞のみ可能です) 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 しみましょう。	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
デイク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～の二部制です。参加希望の方はデ イク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 ・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		
	①プログラム活動	10:00～12:00			
休憩	休憩・昼食	12:00～13:00			
午後	②プログラム活動	13:00～15:00	お願い		
	休憩 お帰りの準備	15:00～15:20 15:20～15:30	・患者様同士の連絡先交換やデイクア外での交流は控えてください。ご協力お願い致します。 ・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「石鹸手洗い」「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。 ・デイクア入室時、食事前は「石鹸手洗い」「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。		
 デイクアブログ  ←ホームページ					