

# 2025年3月 デイケアプログラム

	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					1 35歳までのデイケアプログラム 「絵を描く」と「茶話会」 ※4月からは通常プログラムとなります 12:30で閉室します
②13:00~15:00					
①10:00~12:00 休憩・準備	3 らくらく運動 ちょこっと太極拳体験とパニーガール	4 音楽鑑賞 リクエスト曲を100インチ画面で鑑賞	5 きり絵 春をテーマにした「立体ウォールデコ」	7 大画面バーチャルスポーツ ストライクをめざそう「ボウリング」	8 本の紹介と朗読 皆さんの好きな本や言葉を紹介して下さい
②13:00~15:00	デザイン・アート 4種類の絵から選ぶ♪ けしごむハンコを彫ってみましょう	12:30で閉室します	モルック 12本の木製ピンを倒すフィンランドスポーツ	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	10 空間認知おりがみ 国動物「エゾモモンガさんとシマエナガ」	11 書道「毛筆」 筆文字を書写します	12 室内カラオケ(鑑賞のみ可) ジョイサウンドカラオケで歌唱します	14 ゲーム チームで「人生ゲーム」	15 土曜も初心者麻雀 初心者用の牌を使って丁寧に説明します。
②13:00~15:00	卓球 7点先取のテーブル卓球	12:30で閉室します	「健康講座」と「計測・看護師相談」 前半/講座「腰痛のメカニズム」 後半/体組成計・血圧・脈拍、看護師相談	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	17 短歌をたのしもう 自由に楽しく5・7・5・7・7で表現	18 ものづくり体験 ちいさなレゴを組み立てる	19 スカットボウリングとスカットボール ボウリングやスティックを使つて的をめざす	21 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	22 人狼ゲーム 会話型心理ゲームを皆で楽しみましょう。 6役職の本格的な人狼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	書道「硬筆」 お手本に沿って鉛筆文字を練習します	身体と心をのんびりストレッチ ・椅子ピラティス ・花粉症を和らげるアロマ	12:30で閉室します
①10:00~12:00 休憩・準備	24 ポッチャ ボールを的に近づけ競います。 バラスポーツで有名	25 初心者麻雀 初心者用の牌を使って丁寧に説明します。 皆で楽しみましょう。	26 はじめましてクッキング 「野菜のおいしい切り方」とちょこっと試食	28 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	29 いろいろなカードゲーム大会 ウノ、トランプ、ナンジャモンジャ、フィッシュヤーズフリッツなど… 総合優勝者には景品贈呈があります
②13:00~15:00	ヨガをはじめよう【12名予約制】 インストラクターと一緒に進めます	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。	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	31 はじめての手話 「春にまつわる手話」歌ビリーブ等				
②13:00~15:00	色々な「ストライク」を目指してみる 的当て、ボウリング、ストラックアウト等				
デイケアプログラムの活動時間			おねがい		
午前	休憩	9:30~10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・患者様同士の連絡先交換やデイケア外での交流は、これまで多々対人関係のトラブルとなり、リハビリテーションの妨げになる事例が発生しております。控えて頂きますようお願い致します。</li> <li>・入室の際は必ず「石鹸手洗い」「アルコール消毒」をお願いします。</li> <li>・感染症対策としてマスク着用のご協力をお願いします。お持ちでない方は提供いたします。</li> <li>・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)</li> <li>・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いただきます。</li> <li>・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。</li> </ul>		
	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			
	休憩	15:00~15:20			
	お帰りの準備	15:20~15:30			
		←デイケアブログ		←ホームページ	