

2024年10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	1 書道「毛筆」 筆文字を書写します	2 きり絵 手をつなぐ「おとぼけオバケ達」	4 大画面バーチャルスポーツ 打って投げて「チーム戦野球ゲーム」	5 35歳までのテイクアプログラム ポッチャとグループワーク
②13:00~15:00		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	7 らくらく体操 adoで踊ろうワクワク脂肪燃焼ダンス	8 音楽鑑賞 リクエスト曲を100インチ画面で鑑賞	9 スカットボウリング スマートボール感覚の室内スポーツ	11 ゲーム UNO(ウノ)	12 卓球 テーブル卓球を行います 勝者には景品贈呈
②13:00~15:00	デザイン・アート 黒画用紙と黒額縁で表現！ 「ハロウィンの夜」を描こう	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	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	14 祝日のためお休みです	15 ものづくり体験 キットで作る！ ハロウィンの「光るたまごランタン」	16 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	18 脳トレ あたまの体操あれこれ 間違い探し、イントロクイズなど	19 映画鑑賞「カラオケ行こ！」 評価4.5！笑って泣ける話題のコメディ映画。綾野剛の「紅」は必見です♪
②13:00~15:00		12:30で閉室します	計測と看護師相談 体組成計・血圧・脈拍などの健康管理	身体と心をのんびりストレッチ ・自立神経整えストレッチ ・アロマの香りと癒しの落語朗読	12:30で閉室します
①10:00~12:00	21 短歌をたのしもう 自由に楽しく5・7・5・7・7で表現	22 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	23 健康のおはなし 毎日取り組む「アンチエイジング」	25 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	26 障がい者就労について 障がい者就労にむけた様々な制度や機関について/近況報告、グループワーク
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	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	28 ポッチャ ボールを的に近づけ競います。 パラスポーツで有名	29 はじめての行動心理学 しぐさ、クセ、選択など… いつもの行動をたのしく解説	30 ちょこっとハロウィン仮装 コウモリチャーム作り、ボディシール、ハロウィンカチューシャ、プチネイルアート		
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	特別企画「ハロウィンパーティー」 ミニゲームでお菓子をゲット トリックオアトリート！		
テイクアプログラムの活動時間			プログラムのおしらせ		
午前	休憩	9:30~10:00	11月13(水)に「ユニバーサルスタジオジャパン」へ行きます。 【内容】①コースター可能チーム②コースター以外の乗り物可能チーム③鑑賞メインチーム③ゆっくりまわるチーム 【申込】18名以上で抽選とさせていただきます。 【締切り】10/29(火)12時【発表】10/29(火)15時より申込者全員に電話連絡をします。 【持ち物】昼食代、飲料、障がい者手帳(お持ちの方)、飲料、昼食代(現地で昼食を食べます。昼食抜きは不可) 【テイクアより提供】入場チケット、交通費(現地解散の方の交通費は自己負担) テイクア出発は9時45分(現地集合は不可)、現地解散は可能です。		
	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			
 テイクアブログ			 ホームページ		
おねがい ・マスク着用は任意です。(感染状況によっては急遽マスクの着用をお願いする場合があります) ・テイクア入室時、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いただきます。 ・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。					