

2026年3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 「桜舞うステキレターセット」	6 大画面バーチャルスポーツ バドミントン	7 ブロックス パズルのような陣取りゲーム
②13:00~15:00	デザインアート 春の3連ブランキーホルダー	12:30で閉室します	映画鑑賞「8番出口」 二宮和也主演のサバイバルホラー	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 書道「毛筆」 筆文字を書写します	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 土曜もカラオケ デイケアルームでジョイサウンドカラオケを楽しみます。鑑賞のみも可能です。
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	音であそぶ♪~音でセッション~ 「おどるポンポコリン」	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 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	18 おはなし折り紙 ゆらゆらと飛ぶ「立体のちょうちよ」	20 祝日のためお休みです	21 カロム大会 おはじきとビリヤードを合わせた木製ボードゲーム 勝者には表彰あり
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		12:30で閉室します
①10:00~12:00 休憩・準備	23 川柳をたのしもう 誰でも簡単「川柳を聞く、楽しむ、よむ」	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 間違え探し、パズル、クイズなど	28 障害者就労相談会 「障害者枠で働く」とは ・就労移行支援職員による講座 ・企業就職者の体験談、お仕事説明
②13:00~15:00	ヨガをはじめよう【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	30 手話を体験しよう 「パブリカ」を手話で歌う	31 春のスイーツ&川柳大賞発表 春のスイーツを試食。楽しい美味しい… 幸せな気持ちをどうぞ♪&「川柳をアート ポスターに」優秀賞と院長賞を表彰			
②13:00~15:00	ジャストワン お互いの考えを想像しながら協力。ヒミツの言葉をズバリ当てよう	12:30で閉室します			
テイケアプログラムの活動時間					
午前	休憩	9:30~10:00	・3/9(月)「ピラティスをはじめよう」、3/23(月)「ヨガをはじめよう」は予約制です。①13:00~②14:00~の二部制です。参加希望の方はテイ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 【カラオケ】マイクとスピーカーがバージョンアップしました♪ エコー機能が搭載され、マイクが2本になったのでデュエット曲などペアで歌唱して頂けます。(まずはスタッフと一緒に歌うことから始めませんか ^^)		
	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 ・患者様同士の連絡先交換やテイ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。 ・テイケア入室の際は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。		
	休憩	15:00~15:20			
	お帰りの準備	15:20~15:30			
	テイケアブログ		← ホームページ		