

2024年11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				1 大画面バーチャルスポーツ 太鼓の達人	2 35歳までのテイクアプログラム ぶらり散歩とカメラと秋のスイーツ
休憩・準備				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
②13:00~15:00					
①10:00~12:00	4 祝日のためお休みです	5 書道「毛筆」 筆文字を書写します	6 きり絵 開けてびっくり「輪になるりんご」	8 ゲーム 「人狼ゲーム」ワンナイト編	9 ゆっくり楽しむ麻雀 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
休憩・準備					
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	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	11 空間認知おりがみ 秋の落ち葉とみみずく親子	12 音楽鑑賞 リクエスト曲を100インチ画面で鑑賞	13 外出活動ユニバーサルスタジオジャパン USJに行きます。乗り物や色々なアトラクションをグループで楽しみます。 テイクア出発は9時45分です。 ※テイクアルームは閉室します。当選者のみ参加となりますのでご了承下さい。	15 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	16 土曜もカラオケ テイク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。
休憩・準備					
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		身体と心をのんびりストレッチ ・血管若返りストレッチ ・秋のブレンドアロマ	12:30で閉室します
①10:00~12:00	18 短歌をたのしもう 自由に楽しく5・7・5・7・7で表現	19 ものづくり体験 石鹸彫刻キット使用 ソープカービング「かわいいコトリ」を彫る	20 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	22 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	23 祝日のためお休みです
休憩・準備					
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	からだの計測と看護師相談 体組成計・血圧・体力計測や健康の相談	認知行動療法 ストレスの対処法を学びましょう	
①10:00~12:00	25 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	26 今日から使える心理学 心理学を使ってコミュニケーション円滑編	27 健康のおはなし 精神科の薬について ~11月の最新情報やジェネリック薬~	29 トランプ「大富豪」大会 トランプゲームの大富豪を楽しみます。 勝者には景品の贈呈があります	30 秋のフリーマーケット お譲り品を差し上げます。(複数抽選) 不要の新古品があればご提供下さい。 (食品、高価ブランド、手作り品は不可)
休憩・準備					
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。	かんたん手話 「恋」をはじめるための手話	12:30で閉室します

テイクアプログラムの活動時間

午前	休憩	9:30~10:00
	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

プログラムのおしらせ

13(水)外出活動「ユニバーサルスタジオジャパン」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④ゆっくりまわるチームに分かれてグループで移動します。
【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。

30(土)秋のフリーマーケット」お譲り品を大募集します。出品する品はテイクアで展示中です。不要の新古品があればご提供下さい、随時受け付けています。食品、高価ブランド品、手作り品は不可です。

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。



-テイクアブログ



-ホームページ