

2024年12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	2 らしく体操 座ってできる「椅子ピラティス」	3 書道「毛筆」 筆文字を書写します	4 きり絵 ~つながるきり絵~ 「親子雪だるまのマーチ」	6 大画面パーチャルスポーツ パーティーゲームでクリスマス♪	7 35歳までのテイケアプログラム ゲームとケーキのクリスマス会
休憩・準備					
②13:00~15:00	デザイン・アート「ボックスアート」 ミニチュアで作る冬の世界	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	9 空間認知おりがみ サンタと翼の折れるエンジェル	10 音楽鑑賞 リクエスト曲を100インチ画面で鑑賞	11 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	13 ゲーム 7であがれるか「ヤリブ」	14 カロム上達講座とカロム大会 カロムの打ち方やコツを分かりやすく説明し練習します。大会では表彰と景品の贈呈があります。
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	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	16 短歌をたのしもう 自由に楽しく5・7・5・7・7で表現	17 ものづくり体験 作ってデコって 大人っぽくすみカラーのポンポンツリー	18 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	20 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	21 通常ルールの「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。
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	「健康講座」と「計測・看護師相談」 前半/講座「自律神経と内臓の密な関係」 後半/体組成計・血圧・脈拍、看護師相談	身体と心をのんびりストレッチ ・たるみ解消頭皮マッサージ ・柑橘系の冬アロマ	12:30で閉室します
①10:00~12:00	23 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	24 テイケアクリスマス会 ゴディバチョコを食べる&チーム対抗 ゲーム&うまいもんくじびき	25 わたし発表会(見学のみ可) あなたの特技、作品、楽器、特技などを発表して下さい	27 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	28 「ビンゴ大会と年越しそば」 今年最後のテイケアも楽しく過ごそう 【10:00~】お楽しみビンゴ大会 【11:00~】年越しそばのふるまい
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。	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	30 年末年始休暇のためお休みです	31 年末年始休暇のためお休みです			
休憩・準備					
②13:00~15:00					

テイケ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

お知らせ

【年末年始のお知らせ】2024年12月29日(日)~2025年1月5日(日)までテイケアはお休みです。1月6日(月)より開所します。25休「わたし発表会」発表をされる方は事前にスタッフまで内容をお伝え下さい。当日飛び入り参加も可能です。

おねがい

・患者様同士の連絡先交換やテ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。

・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)
 ・テイケア入室時、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。



-テイケアブログ



-ホームページ