

デイケア週間プログラム

2020年1～3月

	月	火	水	木	金	土
午前	9:00～ 開所・セルフチェック					
	9:20～ ストレッチ体操・朝の会					
	10:00～ 午前のプログラム開始					
	クラフト工房			クラフト教室 1週アロマ 2,4週 手芸 3週各月変更	クラフト工房	
	ウォーミングアップ	フィットネス	ゆるスポ	リラクゼーション	サイズダウンプロジェクト	
	暮らしセミナー	ピアサポ講座	認知行動療法	休憩時間の手引き ※月替わり企画	基礎SST	クッキングパパ
	就労チャレンジプログラム					
午後	11:50～ 昼食・休憩					
	13:15～ 午後のプログラム開始					
	CAT	WRAP	心の教室 ～睡眠編～	リラックス法	就労講座 基本編	エンジョイ テニス/Fスポ
	ロコモ体操	スポーツ	ホッとブレイク (CD / 仮歌)	井戸端くらぶ	音楽百歌	カラオケ サークル
	楽器クラブ	カラオケ サークル	将棋・ゲーム サークル	カラオケ サークル	Fスポーツ	茶話会/ 社会見学サークル
		デイケア見学ツ アー/初心者会	陶芸	スポーツ サークル		
	就労チャレンジプログラム					
	15:00～ 終わりの会					

◆自分の段階や目的に合ったプログラムを選びましょう

基礎	軽く体を動かし、不安や緊張を和らげられるプログラム
ゆとり	楽しみやゆとりを実感できるプログラム
サークル活動	メンバーが計画・運営するプログラム …上記以外に、チームマッスル（筋トレ）、レイアウトの会もあります
フリースポーツ	内容は当日集まったメンバーで決めて運営するスポーツプログラム
見学ツアー/初心者	これから利用される方向けの見学会（月2回）と初心者向けプログラム
スキルアップ	再発予防の対処手段や、生活技能を身につけたい方向け スキルアップ系講座：講座プログラムは3カ月単位で内容を変更しています ◇こころの教室：自身の病気の経過や症状を知り、対処法について学びます ◇WRAP：自分が元気になるための回復行動プランを作ります ◇暮らしセミナー：家事練習、健康、社会資源、災害予防などをテーマにした体験型講座 ◇基礎SST：友達を作る会話技能や自己主張など、コミュニケーションを学ぶプログラム ◇マナー講座：冠婚葬祭など、知ってそうで知らないマナーを勉強します ◇スキルアップ講座：調理（HOW TO COOK?）、応用SST（問題解決）、
ステップアップ	就労支援センターオンワークでの就労訓練を体験できます ◆季節行事や単発企画、掃除などもあります