

デイケア週間プログラム

平成30年11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	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	1週アロマ 2,4週手芸 3週色鉛筆	リラクゼーション		
	基礎SST	暮らしセミナー	脳トレ	スキルアップ講座	サイズダウンプロジェクト	クッキングパパ(第2週)	
	就労チャレンジプログラム						
11:50～ 昼食 ・ 休憩							
午後	13:15～ 午後のプログラム開始						
	楽器クラブ	スポーツ	フリースポーツ	スポーツサークル	スポーツ	エンジョイテニス	
	ロコモ体操	ウェルカムカフェ	ホッとプレイク(CD/仮歌)	井戸端くらぶ	音楽百歌		
	こころの教室	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	こころの教室	カラオケサークル	
		デイケア見学ツアー	陶芸				
	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、土曜外出&茶話会サークルもあります
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
デイケア見学ツアー	これから利用される方向けの見学プログラム(月2回)
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
	(月)基礎SST: 友達を作る会話技能編と自己主張編(3ヶ月クール)
	(月/金)こころの教室: 病気について学ぶ心理教育, 認知行動療法, 元気回復行動プラン(WRAP)など
	(火)暮らしセミナー: 一人暮らし準備編と就労準備編(3ヶ月クール)
	(木)スキルアップ講座: コミュニケーション講座, マインドフルネス, 調理など
ステップアップ	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