

# デイケア週間プログラム

平成29年10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	アロマ,編み物,色鉛筆,裁縫	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	フリースポーツ	
	ロコモ体操	ウェルカムカフェ	ホッとブレイク(CD / 仮ガ)	井戸端くらぶ	音楽百歌	お菓子作り(第4週)	
	こころの教室	カラオケサークル	将棋サークル	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
フリースポーツ	当日、集まったメンバーで内容を話し合っています
サークル活動	メンバーが主体的に運営し、所属して行う活動です
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

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
---------	--------------------

※その他、季節行事や単発企画、掃除などもあります