

2023年

3月

プログラム

月	火	水	木	金
 <p><b>開所時間</b> ・ 10:00～16:00 (お昼休み : 12:30～13:30) (ミーティング: 15:45～16:00)</p> <p><b>受付時間</b> ・ 1日参加: 10:00～10:30 ・ 午前のみ: 10:00～10:30 ・ 午後のみ: 12:30～13:30</p>		1 □ジョブ部	2 □SST □筋トレ・ストレッチ □創作	3 □病気になる(血糖値について) □おめでたい焼きウォーキング □創作
			お昼休み	お昼休み
			□〇〇トーク □自主活動 □麻雀 □創作	□大画面youtube □自主活動・創作
			ミーティング	ミーティング
6 □クライシスプラン □ボードゲーム □自主活動 □創作 お昼休み	7 □健康維持のススメ(食事) □卓球 □自主活動 □創作 お昼休み	8 □ジョブ部	9 □SST □身体を動かすテレビゲーム □創作 お昼休み	10 □デイケア食堂 □ウォーキング □創作 お昼休み
□快適生活(節電) □ウォーキング □自主活動 □創作 ミーティング	□心を軽くしよう(反すう思考) □ウォーキング □自主活動 □創作 ミーティング		□スポーツ(青葉体育館) □自主活動 □麻雀 □創作 ミーティング	□映画鑑賞 □自主活動・創作 ミーティング
13 □アンガーコントロール □英会話 □自主活動 □創作 お昼休み	14 □健康維持のススメ(睡眠) □卓球 □自主活動 □創作 お昼休み	15 □ジョブ部	16 □SST □筋トレ・ストレッチ □創作 お昼休み	17 □マインドフルネストレーニング □ウォーキング □創作 お昼休み
□ジョブトーク □ウォーキング □自主活動 □創作 ミーティング	□ストレスコーピング □ボードゲーム □自主活動 □創作 ミーティング		□行ったつもりで旅行気分:春うらら □自主活動 □麻雀 □創作 ミーティング	□音楽鑑賞 □自主活動・創作 ミーティング
20 □ギタークラブ □サイコロトーク □自主活動 □創作 お昼休み	21 春分の日	22 □ジョブ部	23 □SST □ウォーキング □創作 お昼休み	24 □デイケア食堂 □ウォーキング □創作 お昼休み
□快適生活(ゴミの出し方) □ウォーキング □自主活動 □創作 ミーティング			□お茶っこクラブ □自主活動 □麻雀 □創作 ミーティング	□zoomであらかると □自主活動・創作 ミーティング
27 □健康維持のススメ(運動) □カードゲーム □自主活動 □創作 お昼休み	28 □病気についてトーク □卓球 □自主活動 □創作 お昼休み	29 □ジョブ部	30 □SST □筋トレ・ストレッチ □創作 お昼休み	31 □回復のためのKIZUNA □ウォーキング □創作 お昼休み
□コスメ部 □ミュージックセラピー □自主活動 □創作 ミーティング	□心理劇 □写真キリトリ □自主活動 □創作 ミーティング		□ピアサポート □自主活動・麻雀 □麻雀 □創作 ミーティング	□デイケアライブ □自主活動・創作 ミーティング

## 各プログラムのメインテーマ

- ・グループワーク (疾病理解・自己理解・対処スキルなど) (認知行動療法・集団療法など) (生活スキル・社会資源など)
- ・スポーツ・運動 (体力・健康管理) ※動きやすい服装・体育時は内履き・暑さ・寒さ対策 をお願いします 荒天時(雨・雪・高温等)は中止
- ・趣味の活動・交流(トーク・ゲームなど) SST

