

月	火	水	木	金
	1 —朝活— □デイケア紹介 □おめでたい焼き □カレンダーづくり —お昼休み— □ウェルビーイング □ことば遊び □卓球 —ミーティング—	2 お休み	3 —朝活— □SST □英会話 □カードゲーム —お昼休み— □のみもの作り □麻雀 □読書 —ミーティング—	4 —朝活— □デイケア食堂 □社会資源を使おう(地下鉄さんぽ) □脳トレ —お昼休み— □こころを軽くしよう □サイコロトーク □ポストカードづくり —ミーティング—
	7 —朝活— □病気についてトーク □筋トレ&ストレッチ □七夕アート —お昼休み— □クライシスプラン □X-BOX(スポーツ) □美文字 —ミーティング—	8 —朝活— □ジョブトーク □ギタークラブ □絵を描く —お昼休み— □卓球 □特技紹介 □勉強 —ミーティング—	9 お休み	10 —朝活— □SST □アニメトーク □ボードゲーム —お昼休み— □健康維持のススメ □麻雀 □フラワーアート —ミーティング—
14 夏季休診	15 夏季休診	16 お休み	17 —朝活— □SST □折り紙アート □X-BOX(ヨガ) —お昼休み— □お盆トーク □麻雀 □パズル —ミーティング—	18 —朝活— □デイケア食堂 □社会資源を使おう(地下鉄さんぽ) □ゼンタングル —お昼休み— □デイケアライブ □読書&本紹介 □ストレスコーピング —ミーティング—
21 —朝活— □病気についてトーク □筋トレ&ストレッチ □ぬりえ —お昼休み— □アンガーコントロール □X-BOX(ダンス) □こねこね粘土 —ミーティング—	22 —朝活— □ピアサポート □キャンドルづくり □卓球パレー —お昼休み— □卓球 □健康維持のススメ □ひもアート —ミーティング—	23 お休み	24 —朝活— □SST □歴史トーク □ブラバン —お昼休み— □はあとペーじめぐり □麻雀 □アイロンビーズ —ミーティング—	25 —朝活— □快適生活 □社会資源を使おう(地下鉄さんぽ) □ビリヤード —お昼休み— □マインドフルネス □大画面YouTube □お出かけ喫茶 —ミーティング—
28 —朝活— □心理劇 □筋トレス&ストレッチ □音楽鑑賞 —お昼休み— □病気を知る □おすすめ本紹介 □手芸 —ミーティング—	29 —朝活— □回復のためのKIZUNA □サイコロトーク □ペーパークラフト —お昼休み— □当事者研究 □卓球 □水彩画 —ミーティング—	30 お休み	31 —朝活— □SST □Zoom企画会議 □ドミノ&ジェンガ —お昼休み— □ミュージックセラピー □麻雀 □窓辺を彩ろう —ミーティング—	

## 受付時間(プログラム途中参加はできません)

- ・ 9:30~10:00 → 午前・1日参加
- ・ 13:00~13:30 → 午後参加

※社会資源を使おう(地下鉄さんぽ)は朝活の時間(10時)に出発になります。

※外出時には公共交通機関を使うことがありますので、ふれあい乗車証

## 各プログラムのメインテーマ

青: 病気・症状・身体 紫: 認知・行動 緑: 運動 橙: 社会生活

継続参加をお勧めします!

※体育館でのスポーツに参加する方は上履きをご用意ください。

※デイケア食堂は材料費がかかります。

※社会資源プログラムは10時(朝活時間)に出発になります。