2026年11月　ほくとデイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土
	2	3		5	6	7
AM	7STEP （デイケア）	文化の日		インターネット鑑賞	MCT	ボクササイズ
PM	リズム体操	文化の日		ハンドベル	ヨガ・ストレッチ	Wiiゲーム
	9	10		12	13	14
AM	7STEP （病①）	SST		インターネット鑑賞	MCT	百歳体操 コグニサイズ
PM	茶道	ボクササイズ		茶道	ヨガ・ストレッチ	お仕事いっぽ！
	16	17		19	20	21
AM	7STEP （病②）	SST		インターネット鑑賞	MCT	ボッチャ
PM	リズム体操	ボクササイズ		園芸	ヨガ・ストレッチ	Wiiゲーム
	23	24		26	27	28
AM	勤労感謝の日	SST		インターネット鑑賞	MCT	百歳体操 コグニサイズ
PM	勤労感謝の日	個別面談		個別面談		
	30					
AM	7STEP （社会資源）					
PM	個別面談					

デイケア休所日



活動内容紹介　　※活動内容の一部をご紹介します

○ 7STEP
デイケア、こころの病、薬、社会資源、就労などのテーマについて話をし、ご自身の治療に前向きに取り組んでいただくためのプログラムです。スタッフからの情報提供だけでなく参加者間での意見交換を行っています。

○ MCT(メタ認知トレーニング)
わずかな情報から判断し勘違いしたり、思い込み等で誤った判断をしてしまう等の”考え方の癖”に気付くことで”認知の歪み”を減らしていくためのトレーニングです。

○ SST(社会生活スキルストレーニング)
社会生活における対人関係上の困り事をご自身の行動面に焦点を当てて解決する為に、グループで考えたり、ロールプレイで練習をします。

○ 百歳体操とコグニサイズ
体力や認知機能の維持・向上につながる体操など、頭と体を使いながら皆で楽しく取り組むプログラムです。

○ お仕事いっぽ！
就労を目指す方や就労中の方を対象に役立つ情報をお伝えします。就労に興味があれば最初の「いっぽ」として気軽にご参加ください。

○ 個別活動（毎日実施）
プログラムへ参加を希望しない方等が、個々のペースで取り組める活動です。デイケア利用間もない方などにも、できるだけストレス少なく参加いただけます。手工芸や読書、卓上ゲーム、CD鑑賞など多岐にわたります。

○ その他
月末には個別面談の枠を設けています。定期的に振り返りを行いDCや生活面での困りごとや目的・目標について話をします。（この期間以外でも面談は可能です。）面談以外に個別活動をしていただくことができます。

＊予定は予告なく変更になることがあります。ご了承ください。