2026年12月 ほくとデイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土
		1	デイケア休所日	3	4	5
AM		クリスマス飾りつけ		インターネット鑑賞	MCT	百歳体操 コグニサイズ
PM		ボクササイズ		ハンドベル	ヨガ・ストレッチ	Wiiゲーム
	7	8		10	11	12
AM	7STEP（薬①）	SST		インターネット鑑賞	アイロンビーズ	ボッチャ
PM	リズム体操	ボクササイズ		モルック	ヨガ・ストレッチ	お仕事いっぽ！
	14	15		17	18	19
AM	7STEP（薬②）	SST		インターネット鑑賞	MCT	百歳体操 コグニサイズ
PM	リズム体操	ボクササイズ		茶道	茶道	茶道
	21	22		24	25	26
AM	7STEP（就労）	SST		インターネット鑑賞	MCT	ボッチャ
PM	クリスマス会	クリスマス会		個別面談		
	28	29				
AM	新年飾りつけ	年末茶話会				
PM	個別面談					

活動内容紹介　※活動内容の一部をご紹介します

〇7STEP
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。

〇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。

〇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。

〇百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。

〇お仕事いっぽ！
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。

〇個別活動
予定に記載しておりませんが毎日実施しています。デイケアの利用を始めたばかりの方や集団の場ですごすのがしんどい方等が、できるだけストレス少なくプログラム参加ではなく個々のペースで取り組めるよう配慮した活動です。

〇その他
12月は年末の忙しい時期ではありますがクリスマス会なども企画しお待ちしております。

＊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。