

# 2025年2月 ほくとデイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土
						1
AM			デイ ケア 休 所 日			百歳体操 ヨガニサイズ
PM						Wiiゲーム 個別活動
	3	4		6	7	8
AM	心理教育 個別活動	MCT		インターネット鑑賞 個別活動	SST	卓球 映画鑑賞
PM	リズム体操 個別活動	ボクササイズ 個別活動		ハンドベル	ヨガ・ストレッチ 個別活動	お仕事いっぱい！ 映画鑑賞
	10	11		13	14	15
AM	健康教室 個別活動	建国記念日		インターネット鑑賞 個別活動	SST	百歳体操 ヨガニサイズ
PM	リズム体操 個別活動	建国記念日		茶道	ヨガ・ストレッチ 個別活動	Wiiゲーム 個別活動
	17	18		20	21	22
AM	E講座 個別活動	MCT		インターネット鑑賞 個別活動	SST	卓球 映画鑑賞
PM	リズム体操 個別活動	ボクササイズ 個別活動	モルック	ヨガ・ストレッチ 個別活動	お仕事いっぱい！ 映画鑑賞	
	24	25	27	28		
AM	振替休日	MCT	インターネット鑑賞 個別活動	SST		
PM	振替休日	ボクササイズ 個別活動	手工芸	ヨガ・ストレッチ 個別活動		

## 活動内容紹介 ※活動内容の一部をご紹介します

### ○心理教育

睡眠や食事、金銭管理、リハビリ等、安定した生活を送る上で必要な事や役立つ事についてスタッフがお話をさせていただきます。気になる事があれば質問することもできます。気軽にご参加いただけます。今月のテーマはストレスです。

### ○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。

### ○百歳体操とヨガニサイズ

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。

### ○お仕事いっぱい！

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「いっぱい」として気軽にご参加ください。

### ○個別活動

デイケアの利用を始めたばかりの方や集団の場ですぐのがしんどい方等が、できるだけストレス少なく個々のペースで取り組めるよう配慮した活動です。

### ○その他

健康教室： 不定期で開催しています。今回のテーマは「メタボリックシンドローム・肥満」。

E講座：環境・SDGsについて取り組んでいます。今回のテーマは「リサイクル」。

\* 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。