

2025年5月 ほくとデイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
AM			デイ ケア 休 所 日	インターネット鑑賞	SST	憲法記念日
				個別活動		
PM				レクリエーション	ヨガ・ストレッチ	憲法記念日
					個別活動	
	5	6		8	9	10
AM	こどもの日	振替休日		インターネット鑑賞	SST	卓球
				個別活動		映画鑑賞
PM	こどもの日	振替休日		散歩	ヨガ・ストレッチ	お仕事いっぱい！
					個別活動	映画鑑賞
	12	13		15	16	17
AM	心理教育	MCT		インターネット鑑賞	SST	百歳体操 コグニサイズ
	個別活動					
PM	リズム体操	ボクササイズ		茶道	ヨガ・ストレッチ	Wiiゲーム
	個別活動	個別活動			個別活動	個別活動
	19	20		22	23	24
AM	E講座	MCT		インターネット鑑賞	SST	卓球
	個別活動		映画鑑賞			
PM	リズム体操	ボクササイズ		ハンドベル	ヨガ・ストレッチ	お仕事いっぱい！
	個別活動	個別活動			個別活動	映画鑑賞
	26	27		29	30	31
AM	心理教育	MCT		インターネット鑑賞	SST	百歳体操 コグニサイズ
	個別活動					
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
	個別活動	個別活動			個別活動	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。気になる事はその場でご質問いただけます。気軽にご参加下さい。今月のテーマは睡眠と食事です。

○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ごす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。

○レクリエーション

ネモフィラや藤などの開花状況に合わせて外出レクを企画しています。気候のいい時期には屋外での活動も行います。

* 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。