

2025年4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		MCT		インターネット鑑賞 個別活動	SST	百歳体操 コグニサイズ	
PM		ボクササイズ 個別活動		花見	ヨガ・ストレッチ 個別活動	Wiiゲーム 個別活動	
	7	8		10	11	12	
AM	7STEP(社会資源) 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		茶道	ヨガ・ストレッチ 個別活動	お仕事いっぽ！ 映画鑑賞	
	14	15		17	18	19	
AM	7STEP(就労) 個別活動	MCT		インターネット鑑賞 個別活動	SST	百歳体操 コグニサイズ	
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	Wiiゲーム 個別活動	
	21	22		24	25	26	
AM	勉強会(防災) 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		ポッチャ	ヨガ・ストレッチ 個別活動	お仕事いっぽ！ 映画鑑賞	
	28	29					
AM	勉強会(プチ緊急時) 個別活動	昭和の日					
PM	リズム体操 個別活動	昭和の日					

活動内容紹介 ※活動内容の一部をご紹介します

○7STEP

各テーマについての知識だけでなく参加者間の情報共有の場になります。他参加者の意見を聞くことで今後の治療に役立つ情報を得る機会になります。

○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

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

勉強会(防災): 日常の中の防災だけでなくデイケア参加中の災害に備え避難訓練なども計画しています。

勉強会(プチ緊急時): 日常のちょっとした危機(手を切った、お腹が痛い、等)への対処方法を学びます。救急車を呼ぶか迷ったことはありませんか？

* 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。