

2025年10月 ほくとデイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土
			デイケア休所日	2	3	4
AM				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				ボッチャ	ヨガ・ストレッチ	Wiiゲーム
					個別活動	個別活動
	6	7		9	10	11
AM	心理教育(金銭管理)	MCT		インターネット鑑賞	SST	卓球
	個別活動			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	お仕事いっぽ！
	個別活動	個別活動			個別活動	映画鑑賞
	13	14		16	17	18
AM	スポーツの日	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	スポーツの日	ボクササイズ		茶道	茶道	Wiiゲーム
		個別活動				個別活動
	20	21		23	24	25
AM	心理教育(リカバリー)	MCT		インターネット鑑賞	SST	卓球
	個別活動			個別活動		映画鑑賞
PM	リズム体操	ボクササイズ		手工芸	ヨガ・ストレッチ	お仕事いっぽ！
	個別活動	個別活動			個別活動	映画鑑賞
	27	28		30	31	
AM	健康教室	MCT		インターネット鑑賞	SST	
	個別活動			個別活動		
PM	リズム体操	ボクササイズ		ハロウィンパーティ	ヨガ・ストレッチ	
	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、リカバリー等、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ずる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：食欲の秋・スポーツの秋、どのような秋を過ごされますか？

* 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。