

2025年9月 ほくとデイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土	
	1	2	デイ ケ ア 休 所 日	4	5	6	
AM	創立記念日	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	創立記念日	ボクササイズ 個別活動		卓球	ヨガ・ストレッチ 個別活動	Wiiゲーム 個別活動	
	8	9		11	12	13	
AM	心理教育(睡眠) 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	お仕事いっぽ！ 映画鑑賞	
	15	16		18	19	20	
AM	敬老の日	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	敬老の日	茶道		茶道	ヨガ・ストレッチ 個別活動	Wiiゲーム 個別活動	
	22	23		25	26	27	
AM	心理教育(食事) 個別活動	秋分の日		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	秋分の日		手工芸	ヨガ・ストレッチ 個別活動	お仕事いっぽ！ 映画鑑賞	
	29	30					
AM	勉強会(防災) 個別活動	MCT					
PM	リズム体操 個別活動	ボクササイズ 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く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)：9月1日は防災の日、9月は防災月間です。防災について改めて学びませんか。

* 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。