

# 2025年7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 ヨガニサイズ
PM		ボクササイズ 個別活動		七夕飾り	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(病②) 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(薬①) 個別活動	MCT		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	ボクササイズ 個別活動		茶道	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	海の日	MCT		インターネット鑑賞 個別活動	SST	卓球 映画鑑賞
PM	海の日	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
	28	29		31		
AM	7STEP(薬②) 個別活動	MCT		インターネット鑑賞 個別活動		
PM	リズム体操 個別活動	ボクササイズ 個別活動		モルック		

## 活動内容紹介 ※活動内容の一部をご紹介します

- 7STEP  
 デイケア、こころの病、薬、社会資源、就労などのテーマについて話し、ご自身の治療に前向きに取り組んでいただくためのプログラムです。スタッフからの情報提供だけでなく参加者間での意見交換を行っています。
- 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  
 勉強会では梅雨の時期に注意の必要な食中毒について行います。

\* 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。