

# 2025年8月 ほくとデイケアプログラム

|    | 月                                                                                 | 火                                                                                 | 水                                                                                 | 木                                                                                 | 金                                                                                  | 土              |                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|
|    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   | 1                                                                                  | 2              |                |
| AM |  |  |  |  |  | 百歳体操<br>コグニサイズ |                |
| PM |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   | ヨガ・ストレッチ                                                                           | Wiiゲーム         |                |
|    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   | 個別活動                                                                               | 個別活動           |                |
|    | 4                                                                                 | 5                                                                                 | デイケア休所日                                                                           |                                                                                   | 7                                                                                  | 8              | 9              |
| AM | 7STEP(社会資源)                                                                       | 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                                                                            |                                                                                   |                                                                                   | 絵画                                                                                 | 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           |
|    | 11                                                                                | 12                                                                                |                                                                                   |                                                                                   | 14                                                                                 | 15             | 16             |
| AM | 山の日                                                                               | MCT                                                                               |                                                                                   |                                                                                   | インターネット鑑賞                                                                          | SST            | 百歳体操<br>コグニサイズ |
|    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   | 個別活動                                                                               |                |                |
| PM | 山の日                                                                               | ボクササイズ                                                                            |                                                                                   |                                                                                   | 茶道                                                                                 | ヨガ・ストレッチ       | 茶道             |
|    |                                                                                   | 個別活動                                                                              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    | 個別活動           | 個別活動           |
|    | 18                                                                                | 19                                                                                |                                                                                   |                                                                                   | 21                                                                                 | 22             | 23             |
| AM | 7STEP(就労)                                                                         | 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           |
|    | 25                                                                                | 26                                                                                |                                                                                   |                                                                                   | 28                                                                                 | 29             | 30             |
| AM | E講座                                                                               | MCT                                                                               | インターネット鑑賞                                                                         | SST                                                                               | 百歳体操<br>コグニサイズ                                                                     |                |                |
|    | 個別活動                                                                              |                                                                                   | 個別活動                                                                              |                                                                                   |                                                                                    |                |                |
| PM | リズム体操                                                                             | ボクササイズ                                                                            | 納涼会                                                                               | 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

### ○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

E講座: SDGsについての勉強会です。環境に関する勉強会を年4回実施しています。

\* 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。