

2025年11月 ほくとデイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土
						1
AM						百歳体操 コグニサイズ
PM						Wiiゲーム 個別活動
	3	4	デイケア休所日	6	7	8
AM	文化の日	MCT		インターネット鑑賞 個別活動	SST	卓球 映画鑑賞
PM	文化の日	ボクササイズ 個別活動		秋の遠足		ヨガ・ストレッチ 個別活動
	10	11		13	14	15
AM	7STEP(デイケア) 個別活動	SST		インターネット鑑賞 個別活動	MCT	百歳体操 コグニサイズ
PM	園芸			ボクササイズ 個別活動		ヨガ・ストレッチ 個別活動
	17	18		20	21	22
AM	7STEP(病①) 個別活動	SST		インターネット鑑賞 個別活動	MCT	卓球 映画鑑賞
PM	茶道			ボクササイズ 個別活動		ヨガ・ストレッチ 個別活動
	24	25		27	28	29
AM	振替休日	SST		インターネット鑑賞 個別活動	MCT	百歳体操 コグニサイズ
PM	振替休日			E講座		ヨガ・ストレッチ 個別活動

活動內容紹介

※活動内容の一部をご紹介します

○7STEP

ディケア、こころの病、薬、社会資源、就労などのテーマについて話をし、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。

OSST(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

ディ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

E講座：環境について学びます。

* 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。