

2026年3月 ほくとディケアプログラム

	月 2	火 3	水	木 5	金 6	土 7				
AM	E講座	SST		インターネット鑑賞	MCT	百歳体操 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		手工芸	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					
	9	10		12	13	14				
AM	7STEP(ディケア)	SST		インターネット鑑賞	MCT	卓球 映画鑑賞				
	個別活動			個別活動						
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					
	16	17		19	20	21				
AM	7STEP(病①)	SST		インターネット鑑賞	春分の日	百歳体操 コグニサイズ				
	個別活動			個別活動						
PM	茶道	ボクササイズ		茶道	春分の日	Wiiゲーム 個別活動				
		個別活動		茶道						
	23	24		26	27	28				
AM	7STEP(病②)	SST		インターネット鑑賞	MCT	卓球 映画鑑賞				
	個別活動			個別活動						
PM	リズム体操	ボクササイズ		個別面談 / 個別活動						
	個別活動	個別活動								
	30	31								
AM	7STEP(薬①)	SST								
	個別活動									
PM	個別面談 / 個別活動									

活動内容紹介

※活動内容の一部をご紹介します

- E講座
環境に関するプログラムを実施します。今回は食品ロスについてです。
- 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。
- 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プログラムへの参加がしんどい方等が、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
月末には個人面談の枠を設けています。定期的に振り返りを行いDCや生活面での困りごとや目的・目標について話をします。(この期間以外でも面談は可能です。)

* 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。