

2026年8月 ほくとデイケアプログラム						
	月	火	水	木	金	土
AM						百歳体操 コグニサイズ
PM						Wiiゲーム
	3	4	デイ ケア 休 所 日	6	7	8
AM	7STEP (薬①)	SST		インターネット鑑賞	MCT	卓球 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！ 映画鑑賞
	10	11		13	14	15
AM	7STEP (薬②)	山の日		インターネット鑑賞	MCT	百歳体操 コグニサイズ
PM	リズム体操	山の日		Wiiゲーム	ヨガ・ストレッチ	茶道
	17	18		20	21	22
AM	7STEP (社会資源)	SST		インターネット鑑賞	MCT	卓球 映画鑑賞
PM	茶道	ボクササイズ		リズム体操	ヨガ・ストレッチ	お仕事いっぽ！ 映画鑑賞
	24	25		27	28	29
AM	7STEP (就労)	SST	インターネット鑑賞	MCT	百歳体操 コグニサイズ	
PM	リズム体操	個別面談	個別面談			
	31					
AM	ゲーム大会					
PM	個別面談					

- 7STEP
 ダイケア、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お伝えします。最初の「いっぽ」として気軽にご参加ください。
- 個別活動（毎日実施）
 個々のペースで希望する活動に取り組めます。ストレス少なく参加いただけます。（手工芸や読書、CD鑑賞など）
- 個別面談
 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。（期間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。