

2026年9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		SST		インターネット鑑賞	MCT	百歳体操 コグニサイズ	
PM		ボクササイズ		ハンドベル	ヨガ・ストレッチ	Wiiゲーム	
	7	8		10	11	12	
AM	防災について	SST		インターネット鑑賞	MCT	卓球 映画鑑賞	
PM	リズム体操	茶道		茶道	ヨガ・ストレッチ	お仕事いっぽ！ 映画鑑賞	
	14	15		17	18	19	
AM	心理教育 （睡眠）	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	ボクササイズ		モルック	ヨガ・ストレッチ	Wiiゲーム	
	21	22		24	25	26	
AM	敬老の日	国民の休日		インターネット鑑賞	MCT	卓球 映画鑑賞	
PM				個別面談			
	28	29					
AM	心理教育 （食事）	SST					
PM	個別面談						

活動内容紹介

※活動内容の一部をご紹介します

- 心理教育
睡眠や食事、金銭管理等、安定した生活を送る上で必要な事や役立つ事についてスタッフが話をさせていただきます。気軽にご参加下さい。
- 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(毎日実施)
プログラムへ参加を希望しない方等が、個々のペースで取り組める活動です。デイケア利用間もない方などにも、できるだけストレス少なく参加いただけます。手工芸や読書、卓上ゲーム、CD鑑賞など多岐にわたります。
- 防災について
9月1日は防災の日です。防災について学ぶとともに避難訓練なども行います。
- その他
月末には個別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。