

2026年10月 ほくとデイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土
			デイ ケ ア 休 所 日	1	2	3
AM				インターネット鑑賞	MCT	百歳体操 コグニサイズ
PM				茶道	茶道	Wiiゲーム
	5	6		8	9	10
AM	心理教育 (金銭管理)	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
	12	13		15	16	17
AM	スポーツの日	SST		インターネット鑑賞	MCT	百歳体操 コグニサイズ
PM	スポーツの日	ボクササイズ		手工芸	外出レク	カラオケ
	19	20		22	23	24
AM	心理教育 (リハビリ)	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		Wiiゲーム	ヨガ・ストレッチ	お仕事いっぽ！ 映画鑑賞
	26	27		29	30	31
AM	心理教育 (ストレス)	SST		インターネット鑑賞	MCT	百歳体操 コグニサイズ
PM	個別面談		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。気になる事はその場でご質問いただけます。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。
- その他
外出レクでは韮公園までバラを見に行く予定にしています。
個別面談の時間にも自由に活動は行えます。

* 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。