

10月—OCT—

曜日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)
日付		1日	2日	3日	4日
午前		ストレッチ しゅみの園芸	けんこうクラブ ネットリテラシー	しゅみの園芸 屋内活動/屋外活動	絵画 病気のはなし
午後		WRAP	燃えこん e スポーツ	ピラティス SOUZOU	●●大会 Part1
日付	7日	8日	9日	10日	11日
午前	リラックス	ストレッチ しゅみの園芸	けんこうクラブ ネットリテラシー	しゅみの園芸 屋内活動/屋外活動	絵画 病気のはなし
午後	くらしの書 □○ (しかまる)	WRAP	燃えこん e スポーツ	ヨガ SOUZOU	先生と話そう
日付	14日	15日	16日	17日	18日
午前	祝日	ストレッチ しゅみの園芸	けんこうクラブ ネットリテラシー	しゅみの園芸 屋内活動/屋外活動	絵画 病気のはなし
午後	祝日	WRAP	燃えこん e スポーツ	ピラティス SOUZOU	●●大会 Part2
日付	21日	22日	23日	24日	25日
午前	リラックス	ストレッチ しゅみの園芸	けんこうクラブ ネットリテラシー	しゅみの園芸 屋内活動/屋外活動	絵画 病気のはなし
午後	くらしの書 □○ (しかまる)	WRAP	燃えこん e スポーツ	ヨガ SOUZOU	先生と話そう
日付	28日	29日	30日	31日	
午前	リラックス	ストレッチ しゅみの園芸	けんこうクラブ ネットリテラシー	しゅみの園芸 屋内活動/屋外活動	
午後	くらしの書 □○ (しかまる)	WRAP	燃えこん e スポーツ	ピラティス SOUZOU	

『自主活動』のプログラムは毎日あります。場所を用意しておりますので、勉強や読書、プログラムの宿題を行う時間としてご利用ください。

文字の背景が黄色のプログラムは、今月から始まる新しいプログラムや特別プログラム、曜日が変更となったプログラムです。

《裏面はプログラム紹介です》

月曜日	AM	徹底的にリラックス：自分に合ったリラックス方法を一緒に探しましょう★
	PM	くらしの書：書道などを行い、心を清める時間。優しい先生に教えて頂きます★
		□○（しかまる）：四角い頭を丸くしませんか？統合失調症の方が対象ですが、興味のある方はご相談ください★
火曜日	AM	ストレッチ：音楽やアロマが漂う空間で体を動かし、心も癒しましょう★
		しゅみの園芸：花壇でお花を育て、畑で野菜を育て、収穫しましょう
	PM	WRAP：自分の体調を良い方向に保ち、人生を豊かにする方法を考えます★
水曜日	AM	けんこうクラブ：大画面を見て、筋トレと有酸素運動をマイペースに行います
		ネットリテラシー：ネット社会を安全して生きるための方法を学びます★★★
	PM	燃え魂：野球・卓球・バレーボールなどを行い、とことん体を動かします★
		e スポーツ：Nintendo Switch で皆と遊びます。応援のみでの参加も歓迎です★
木曜日	AM	しゅみの園芸：花壇でお花を育て、畑で野菜を育て、収穫します（屋外活動） 園芸に関連する作品作りをします（屋内活動）屋外・屋内の活動を並行します★
		ピラティス：講師の先生指導のもと、インナーマッスルを動かして鍛えます
	PM	ヨガ：講師の先生指導のもと、呼吸、姿勢、瞑想を意識し、緊張をほぐします★
		SOUZOU：様々な創作活動を行い、完成品を持ち帰ったり飾ったりします
金曜日	AM	絵画：講師の先生からアドバイスを頂き、自分の心を絵に表現します★
		病気のはなし：今回は双極性障害を取り上げます。診断名がついていない方でも参加できます。病気との付き合い方を知りましょう★
	PM	先生と話そう遊ぼう：デイケアのDr.と話し、ゲームやスポーツをします★
		●●大会：ゲームやスポーツなど色々な大会をします★

★は初めての方にお勧めのプログラムです。

★★★特に推奨 全員受講を勧めます。

<特別プログラム>

ネットリテラシー

社会の情報化が進んで、パソコンやスマートフォンが、普及しインターネットにより利便性が向上した半面、犯罪やトラブルが多数報告されています。安全・安心に生活するスキルを身につけましょう。



デイケアのホームページで
最新情報をチェックしよう！！