プログラム紹介

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。★
		頭の筋トレ：認知機能をアップします。スタッフからお声掛けさせていただいた方のみ参加できます。見学や体験をしたい方はスタッフにお声掛けください。
	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。★
		FU★A★N となかよし：不安と上手に付き合う方法を探しませんか？★
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。調理を行うこともあります。
	PM	**手芸部＆SOUZOUBU**：編み物や縫い物などの手芸を含む、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。興味のある方、暇を持て余している方！是非、ご参加ください。★
水曜日	AM	**メタ認知トレーニング**：硬くなった頭を柔らかくほぐしませんか？統合失調症の方向けのプログラムですが、どなたでも参加できます。★
		セルフマネジメントウォーキング： 歩く速さを知り、距離を自分で決めて、自分に合ったペースで歩けるようにするプログラムです。★
	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。★
		頭の筋トレ：認知機能をアップします。スタッフからお声掛けさせていただいた方のみ参加できます。見学や体験をしたい方はスタッフにお声掛けください。
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。
	PM	**ピラティス**：講師による指導のもと、インナーマッスルを動かして鍛えます。 **ヨガ**：講師による指導のもと、呼吸、姿勢、瞑想を意識し、緊張をほぐします。★
金曜日	AM	**絵画**：講師にアドバイスを受けて、自分の心を絵に表現します。★ **SST（就労編）**：仕事に役立つコミュニケーションスキルを学びます。７日と 14 日は表情筋研究家の講師をお招きしコアフェイストレーニングを行います。 **コカ・コーラ工場に行こう！**：みんなで工場見学に行きます。スライド上映 、製造工程見学、展示体験ができます。
	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。★ **〇〇大会**：ゲームやスポーツなど色々な大会をします。★ **デイケアシアター館**：大画面でみんなと映画を見ます。喫茶もあります。★ **スタッフと戦おう！**：ゲームでスタッフと戦います。負けられない戦いがここに・・・。

★は初めての方にお勧めのプログラムです。

デイケアホームページ

NCNP 病院
国立精神・神経医療研究センター
National Center of Neurology and Psychiatry