

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	WRAP：自分の体調をよりよく保つため、人生を豊かに送るために行うことを、他の人の意見も参考にしながら考えます。★
水曜日	AM	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。★ 手芸部：編み物や縫い物などの手芸をします。やったことがない方も大歓迎！★ (SOUZOUBU はしばらくお休みです。)
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。
	PM	先生と話そう遊ぼう：ディケアの 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。★ ディケアシアター館：大画面でみんなと映画を見ます。喫茶もあります。★ みんなと楽しむ Xmas～いつもありがとう～：クリスマス会を行います。楽しいゲームなどみんなで盛り上がりましょう♪プレゼント交換を行いますので、 <u>参加される方は300 円程度（±100 円）のプレゼントの用意をお願いします。手作りの食品や生ものなどはご遠慮ください。</u>

★は初めての方にお勧めのプログラムです。

12/29（月）が今年最後の開所日です。

午前はゆっくり映画鑑賞、午後は前半に吉村先生と1年を振り返り、後半は燃え魂を行ないます。
一年の締めくくりに素敵な仲間と素敵な時間を過ごしましょう♪



ディケアホームページ



NCNP 病院

国立精神・神経医療研究センター

National Center of Neurology and Psychiatry