

# 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。★
	PM	<p>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。★</p> <p>サイコドラマ：即興劇を使ったこころの集団療法を受けて対人コミュニケーションの向上を目指し自己理解につなげてみませんか。★</p>
火曜日	AM	<p>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。★</p> <p>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。</p>
	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	<p>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。★</p> <p>eスポーツ：Nintendo Switch で皆と遊びます。応援の参加も歓迎です。★</p>
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	<p>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。</p> <p>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。★</p> <p>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。)</p>
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。★
	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。★
		<p>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。★</p> <p>〇〇大会：ゲームやスポーツなど色々な大会をします。★</p>

★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