

# 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	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。 eスポーツ：Nintendo Switch で皆と遊びます。応援の参加も歓迎です。
火曜日	AM	しゅみの園芸：花壇でお花を育て、畑で野菜を育て、収穫しましょう。調理を行うこともあります。
	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。 病気のはなし（統合失調症）：病気の特徴や薬、症状の管理について講義やディスカッションをして、病気との付き合い方を考えます。
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。
		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。
		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	スタッフと話そう：『先生と話そう』のスタッフバージョンです。一緒に話すスタッフはその日その日で変わります。	
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。
	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。
金曜日	AM	食事・睡眠・余暇・ロゲイニング：それぞれのテーマについて、講義とディスカッションをします。
		安心プログラム：スタッフが常駐する空間で静かに作業に集中できます。デイケアの空間に慣れていく段階の方におすすめです。
	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。 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。 〇〇大会：ゲームやスポーツなど色々な大会をします。



デイケアホームページ