

# 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。 <b>NEAR</b> ：認知機能をアップします。登録制のプログラムのため、興味のある方はデイケアスタッフまでお問い合わせください。
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。 <b>病気のはなし（発達障害）（双極性障害）</b> ：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	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。 <b>NEAR</b> ：認知機能をアップします。登録制のプログラムのため、興味のある方はデイケアスタッフまでお問い合わせください。
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。
金曜日	AM	WRAP：自分の体調をよりよく保つため、人生を豊かに過ごすために行うことを、他の人の意見も参考にしながら考えます。
		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。
		〇〇大会：ゲームやスポーツなど色々な大会をします。 <b>交通安全講習</b> ：小平警察署の方に、自転車の交通ルールを中心にお話しいただきます。今年4月に道路交通法が改正になったので、改めて一緒に学びましょう！

## <7月の告知>

- アンガーマネジメントが始まります。「怒り」の感情との上手な付き合い方を考えてみたい方にお勧めです。
- SSTが始まります。コミュニケーションスキルを磨きたい方、ぜひご参加ください。
- はじめての認知行動療法が始まります。考え方と行動にはたらきかけて対処を増やしていきましょう。
- 納涼会を計画中です。

