

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。 |
| | | アンガーマネジメント ：誰にも起きる「怒り」の感情を味方に見せてみませんか。 |
| | 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。 |
| | | 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。 |
| | PM | SST ：コミュニケーションスキルを実践的に学びます。 |
| | | 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なるプログラムです。 |
| 水曜日 | 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。 |
| | | 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。 |
| | | eスポーツ：Nintendo Switch で皆と遊びます。応援の参加も歓迎です。 |
| 木曜日 | 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なるプログラムです。 |
| | | 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。 |
| | PM | 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。 |
| | | 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。 |
| 金曜日 | AM | セルフトレーニング：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 | 納涼祭準備 ：午後の納涼祭に向けて、買い物や会場設営などをみんなでを行います。 |
| | | 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。 |
| 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。 |
| | | アンガーマネジメント ：誰にも起きる「怒り」の感情を味方に見せてみませんか。 |
| | 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。 |
| | | 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。 |
| | PM | SST ：コミュニケーションスキルを実践的に学びます。 |
| | | 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なるプログラムです。 |
| 水曜日 | 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。 |
| | | 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。 |
| | | eスポーツ：Nintendo Switch で皆と遊びます。応援の参加も歓迎です。 |
| 木曜日 | AM | セルフトレーニング：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 | 納涼祭準備 ：午後の納涼祭に向けて、買い物や会場設営などをみんなでを行います。 |
| | | 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。 |
| 金曜日 | 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。 |
| | | アンガーマネジメント ：誰にも起きる「怒り」の感情を味方に見せてみませんか。 |
| | 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。 |
| | | 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。 |
| | PM | SST ：コミュニケーションスキルを実践的に学びます。 |
| | | 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なるプログラムです。 |
| 水曜日 | 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。 |
| | | 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。 |
| | | eスポーツ：Nintendo Switch で皆と遊びます。応援の参加も歓迎です。 |
| 木曜日 | AM | セルフトレーニング：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 | 納涼祭準備 ：午後の納涼祭に向けて、買い物や会場設営などをみんなでを行います。 |
| | | 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。 |
| 金曜日 | 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。 |
| | | アンガーマネジメント ：誰にも起きる「怒り」の感情を味方に見せてみませんか。 |
| | 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。 |

<8月の告知>

○就労準備プログラム(仮)が始まります。

就労に向けての自己理解や面接での心得、応募書類の書き方などを一緒に考えていきます。

○コアフェイストレーニングを開催予定です。

表情筋研究家の間々田先生に表情筋の使い方を直接教えてもらいます。

○じゃがいも大会(仮)を開催予定です。



デイケアホームページ