

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。
		病気のはなし〜統合失調症編〜：統合失調症とはどんな病気なのかを学び、症状との付き合い方や対処法を考えます。
火曜日	AM	NEAR：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。
	PM	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・モルック・ボッチャ・ビリヤードなどを行い、とことん体を動かします。
水曜日	AM	はじめての認知行動療法：認知（考え方）と行動に働きかけて気持ちを楽にする方法を学びます。
	PM	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。
		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。
木曜日	AM	eスポーツ：Nintendo Switch で皆と遊びます。応援の参加も歓迎です。
	PM	NEAR：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。
		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。
金曜日	AM	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。
	PM	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&SOUZOUBU：編み物や縫い物などの手芸を含む、様々な創作活動を行い、完成品を持ち帰ったり飾ったりします。興味のある方、暇を持て余している方！是非、ご参加ください。
土曜日	AM	はたらかないって大変：はたらくことは自分にとってどんな意味があるのかを考え、お仕事をするために必要なことを考えます。
	PM	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。
		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。
日曜日	AM	カラオケ大会：みんなでカラオケを行います。合唱になることもあるかもしれません。
	PM	東障校見学ツアー：東京障害者職業能力開発校の見学に行きます。
		クッキーを作ろう♪：みんなで楽しくクッキーを作りましょう。

< 11月の告知 >

- 病気のはなし（双極性障害編）が始まります。
- 11/20（金）運動会を開催します！！



デイケアホームページ