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：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。
		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。
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・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。
		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。
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	**e スポーツ**：Nintendo Switch で皆と遊びます。応援の参加も歓迎です。
		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。
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＆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。
金曜日	AM	**みんなに聞いてみよう**：デイケアでの過ごし方、困りごと、人付き合いなど一緒に考えてみませんか？全３回で最終回の後半はピクニックです。
		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。
		運動会：チームに分かれて色々な競技をします。みんなで体を動かしましょう♪ 午前はデイケアで、午後は小平元気村おがわ東 屋内広場で実施します。

＜１２月の告知＞

- 病気のはなし（発達障害編）が始まります。
- クリスマス会を計画しています。
- 12/29（火）～1/3（日）は年末年始のためお休みです。



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