

11月 NOVEMBER 2025

曜日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)
日付	3	4	5	6	7
午前	文化の日	ストレッチ しゅみの園芸	セルフマネジメント ウォーキング メタ認知トレーニング	しゅみの園芸	絵画 SST (コアフェイ ストレーニング)
午後		手芸部& SOUZOUBU	燃え魂 頭の筋トレ	ピラティス	先生と話そう 遊ぼう
日付	10	11	12	13	14
午前	リラックス 頭の筋トレ	ストレッチ しゅみの園芸	セルフマネジメント ウォーキング メタ認知トレーニング	しゅみの園芸	絵画 SST (コアフェイ ストレーニング)
午後	くらしの書 FU★A★Nとな かよし	手芸部& SOUZOUBU	燃え魂 頭の筋トレ	ヨガ	〇〇大会
日付	17	18	19	20	21
午前	リラックス 頭の筋トレ	ストレッチ しゅみの園芸	セルフマネジメント ウォーキング メタ認知トレーニング	しゅみの園芸	コカ・コーラ 工場に行こう！
午後	くらしの書 FU★A★Nとな かよし	手芸部& SOUZOUBU	燃え魂 頭の筋トレ	ピラティス	スタッフと 戦おう！
日付	24	25	26	27	28
午前	振替休日	ストレッチ しゅみの園芸	セルフマネジメント ウォーキング メタ認知トレーニング	しゅみの園芸	絵画 SST ～就労編～
午後		手芸部& SOUZOUBU	燃え魂 頭の筋トレ	ヨガ	デイケア シアター館

『自主活動』のプログラムは毎日あります。
場所を用意しておりますので、作業など、ご自身でやりたいことを取り組む際に利用できます。

《裏面はプログラムの詳細が載っています》

『自習室』（水色が実施日）を【空】に作りました。

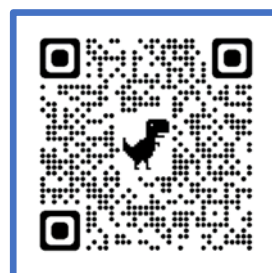
勉強や読書など静かに過ごしたい、周りの目が気になる方は利用してみてください。

文字の背景が黄色のプログラムは、今月から始まる新しいプログラムや
特別プログラム、曜日が変更となったプログラムです。

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。★ 頭の筋トレ：認知機能をアップします。スタッフからお声掛けさせていただいた方のみ参加できます。見学や体験をしたい方はスタッフにお声掛けください。
	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。★ FU★A★N となかよし：不安と上手に付き合う方法を探しませんか？★
火曜日	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。★ 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	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。★
水曜日	AM	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。★ 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。★
	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。★ 頭の筋トレ：認知機能をアップします。スタッフからお声掛けさせていただいた方のみ参加できます。見学や体験をしたい方はスタッフにお声掛けください。
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。★
金曜日	AM	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。★ SST（就労編）：仕事に役立つコミュニケーションスキルを学びます。7日と14日は表情筋研究家の講師をお招きしコアフェイストレーニングを行います。 コカ・コーラ工場に行こう！：みんなで工場見学に行きます。スライド上映、製造工程見学、展示体験ができます。
	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。★ 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。★ スタッフと戦おう！：ゲームでスタッフと戦います。負けられない戦いがここに・・・。

★は初めての方にお勧めのプログラムです。



デイケアホームページ