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	1 1	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	OO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 <mark>SST</mark> <mark>~就労編~</mark>
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

AM		1	
日曜日	月曜日		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		AM	頭の筋トレ :認知機能をアップします。 <u>スタッフからお声掛けさせていただいた方の</u>
PM			<u>み</u> 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。
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?★ 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	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。★
AM			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 ともあります。 野芸部&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。★ 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。★ 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。★ アM 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。 本曜日 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。 カガ: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。★ 公園:講師に下ドバイスを受けて、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。 カ・コーラエ場に行こう!: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。 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。★ OO大会:ゲームやスポーツなど色々な大会をします。★ アイケアシアター館: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	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。★
大曜日			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
#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。★ 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、自分に合ったベースで歩けるようにするプログラムです。★ 「「「「「「「「「「」」」」」 「「」」」 「「」」 「「」」 「「」」			ともあります。
#、ご参加ください。★ *********** **********************		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、
AM			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
AM けのプログラムですが、どなたでも参加できます。★ セルフマネシ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。★ 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。 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。 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。★ 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・コーラエ場に行こう!: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。 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。★ OO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			非、ご参加ください。★
 水曜日 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。★ 解え魂: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。 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。 ナン・コカ: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。カガ: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。★ 経園: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・コーラエ場に行こう!: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。 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。★ OO大会:ゲームやスポーツなど色々な大会をします。★ アイケアシアター館: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 			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
水曜日			けのプログラムですが、どなたでも参加できます。★
M			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
PM 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。 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。★ 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・コーラエ場に行こう!: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。 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。★ OO大会:ゲームやスポーツなど色々な大会をします。★ アイケアシアター館: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	水曜日		ったペースで歩けるようにするプログラムです。★
 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。 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。 まが: 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。★ 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・コーラエ場に行こう!: 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。 株生と話そう遊ぼう: デイケアの Dr.と話し、ゲームやスポーツをします。★ PM 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 			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。★
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。			頭の筋トレ :認知機能をアップします。 <u>スタッフからお声掛けさせていただいた方の</u>
 本曜日 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。★ お面: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。★ 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・コーラエ場に行こう!: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。 ・ 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。★ OO大会:ゲームやスポーツなど色々な大会をします。★ アイケアシアター館: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 			<u>み</u> 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 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。★ 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	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。
3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。★ 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・コーラエ場に行こう!: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。 程見学、展示体験ができます。 大生と話そう遊ぼう:デイケアの Dr.と話し、ゲームやスポーツをします。★ OO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		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。
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。 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。★ OO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			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。★
AM 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・コーラエ場に行こう!: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。	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。★
金曜日			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
金曜日 程見学、展示体験ができます。			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。
金曜日			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
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。★ OO大会:ゲームやスポーツなど色々な大会をします。★ PM 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			程見学、展示体験ができます。
PM 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		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。★
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			OO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
10 0			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

