

デイケア生活班 主なプログラムの説明

月	レクリエーション	頭と手足を動かしながら、みんなで楽しく運動しましょう。
	カラオケ	通信カラオケ機器を使ってみんなでカラオケしましょう。
	ペーパークラフト	紙を使った工作をしていきましょう。
	陶芸	お皿や湯呑み等を作ります。自分だけのオリジナル作品を作りましょう！
	コミュニケーション	みんなで色々なことを話せる場所です。 話を聞きたいだけという方もぜひ参加お待ちしております。
	レジン・ネイル	レジンを使った小物作りとジェルネイルを一緒にやっています。
	ミシン	ミシンを使って雑巾からバッグまで、様々なものを作っています。
	ガーデニング	デイケア周辺のお花やプランターのお世話をしましょう。
	編み物	棒編みでマフラーを作ったり、鍵編みでレース編みなどをしています。
	回想法	昔体験したことをみんなで思い出しながら話をしていきます。
火	ころばない体操	脚力を鍛えて健康寿命をのばしましょう！
	将棋・麻雀	ビギナーからベテランまで老若男女分け隔てなく楽しみましょう。
	絵画教室	初心者でも簡単にできる塗り絵などをしていきます。
	心理教育	ストレス対処法・認知行動療法・コミュニケーションのコツなどについて、皆さんとグループワークをしながら学びます。
	健康第一	健康の維持・増進を目指して、体を動かしたり話し合ったりするプログラムです。
	ペタンク・ゲートボール	体育館でペタンクとゲートボールをします。 どちらもゆるやかで、どなたでも楽しむことができます。
	バンド活動	ギターやベース、ドラムやボーカル、みんなで楽しくバンド活動をしていきます。
	みんなでパズル	小さいパズルから、大きいパズルまで、様々ジグソーパズルに挑戦していきます。

水	書道・ペン習字	手紙や年賀状をきれいな字で書けるようになることを目的としています。
	茶道	茶道の礼儀作法にふれて、日本の伝統文化を感じましょう。
	いきいき体操	週の真ん中で疲れちゃってるあなた！ いきいき体操でいきいきと体を動かしませんか？♪
	PC教室	それぞれのレベルに合わせてパソコンの実践をしていきましょう。
	こころのエクササイズ	ストレッチや瞑想、ヨガなどを通して自分の心の気づきに注意を向けていきます。
	革工芸	牛本革を使って普段使える革製品を作ります。
	WRAP	講師の先生をお招きして「WRAP（元気回復行動プラン）」を学んでいきます。
木	音楽	音楽療法士の先生と一緒にLet's music！
	スポーツ	卓球やバドミントン、輪投げなど体を動かし日ごろの運動不足解消をしましょう。
	こころの元気+	雑誌「こころの元気+」を読みながら、みんなで意見交換しましょう。
	アバンス	“働く”事へのきっかけ作りです。グループでの話し合いやゲームを通して、皆さんと一緒に働くことについて考えます。
	ヨガ	動画を使ってヨガの実践をしていきます。
	工作	手先が器用なあなた！プラモデルなど製作活動をしましょう。
	お金の勉強会	高校生で実施されている金融教育の内容をテキストを使ってみんなで学んでいきます。
金	体操クラブ	体育館でストレッチや皆さんの好きな曲に合わせて有酸素運動をします。
	地域ライフ	1.オープンに自分の生活を語り、2.オープンに自分の症状について語り、3.オープンに自分のやりたいことについて語り、共に学んでいきましょう
	籐工芸	籐を編み、かごや鍋敷きを作っています。上級の方になるとバックなども作っています。講師の先生がやさしく教えてくれますので、ぜひどうぞ
	eスポーツ	ニンテンドースイッチを使ってグループで楽しくテレビゲームをしていきます。
	認知行動療法	自分の気持ちや出来事を客観的に、みんなで意見を出し合いながら取り組んでいきます。