

デイケア「桜の咲く丘」8月のプログラム

2024年8月

	月	火	水	木	金	土
午前				1 マイペースサロン	2 こころの 元気+ 読書会(2グループ)	3 モルック
午後				エクササイズ グループ	バドミントン ～運動公園へ外出～ ※1時までにご来所ください 靴をご持参ください	
午前	5 8/19の夏イベント準備	6 身体測定	7 「バランスのよい食事を考えよう」(管理栄養士藤田さん)	8 マイペースサロン	9 ゲームの会	10 デイケアミーティング
午後	表現しよう コーラージュ	デイケア ガーデン	新聞くらぶ	図書館へ 行こう	リラックス&リフレッシュ	「バランスのよい食事を考えよう」(管理栄養士藤田さん)
午後				社会資源を学ぶ会 (就労継続支援B型事業所見学)	150kcal消費 エクササイズ	
午前	12 祝日 (振替休日)	13 ストラックアウト	14 自分探し	15 マイペースサロン	16 片付け くらぶ①	17 仕事について 語り合う会
午後		火曜トークTalk	睡眠講座 (日中できること)	ヨーガ療法 ～外部講師～	こころの 元気+ 読書会	マイペース サロン
午後			歌を楽しもう		盆踊り	
午前	19 夏のイベント 準備・実行	20 頭の体操	21 当事者研究 ブローグ	22 マイペースサロン	23 こころの 元気+ 読書会(2グループ)	24 簡単昼食作り 「お好み焼き」
午後		卓球しよう	自動思考 について学 ぶグループ ①	注意サイン と対処法を 学ぼう	何でも話せる会 (テーマ: 大切なもの)	ボッチャ
午後						
午前	26 からだの健康講座	27 モーニングエクササイズ	28 心の エクササイズ	29 マイペース サロン	30 片付け くらぶ②	31 歌を歌おう
午後	何でも話せる会 (テーマ:フリー)	デイケア ガーデン	自動思考 について学 ぶグループ ②	うどん作り (計画)	こころの 元気+ 読書会	
午後		書道	さわやか講座 (歯磨き編)	アフタ ヌーン ストレッチ	社会資源を学ぶ会 (就B見学) *1時までにご来所 ください	モルック
午後			「大人のプラ板」 キーホルダー作り			

☆急に予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

☆7日・8日の「バランスのよい食事を考えよう」は同じ内容です

☆色付きのプログラムはメンバー固定です。

☆運動プログラム(モーニングエクササイズ・エクササイズグループ・卓球)の際は、運動しやすい服装や靴のご持参をお願いします。