

# デイケア「桜の咲く丘」11月のプログラム

2024年11月

	月	火	水	木	金	土
午前					1 お困り解決倶楽部 メタ認知トレーニング	2 「長尾町作品展」見学 ストラックアウト
午後					モルック	
午前	4 祝日 (振替休日)	5 身体測定	6 何でも話せる会(テーマ:フリー) 11月遠足しおり作りグループ	7 マイペースサロン	8 ころの元気+スクラップ みんなでSST	9 恋愛について語り合う会 ゲームの会
午後		歌を楽しもう	二重課題で頭も体も動かそう	木曜トークtalk あなたの考え方をチャートを作ろう	ソフトバレーボール ～運動公園へ外出～ ※13時までにご来所ください 靴をご持参ください	
午前	11 デイケアガーデン 就労準備プログラム「ステップ」③	12 モーニングエクササイズ	13 「炭酸飲料との上手な付き合い方」栄養士織部さん	14 マイペースサロン	15 デイケアミーティング	16 仕事について語り合う会 マイペースサロン
午後	お手軽サーキットトレーニング	新聞くらぶ 図書館へ行こう	交流しようコミュニケーションゲーム	リラックス&リフレッシュ	卓球と輪投げ	
午前	18 リカバリークラブ(服薬について) 就労準備プログラム「ステップ」④	19 頭の体操	20 秋の遠足 晴:六甲山牧場 雨:カップヌードルミュージアム	21 マイペースサロン みんなでSST	22 いろいろちぎり絵 ロボットコミュトレ	23 祝日 (勤労感謝の日)
午後	エクササイズグループ	火曜トークTalk!		ヨガ療法 ～外部講師～	ボッチャ	
午前	25 デイケアガーデン 就労準備プログラム「ステップ」⑤	26 モーニングエクササイズ	27 当事者研究 表現しよう カラーージュ	28 マイペースサロン 心のエクササイズ	29 秋のウォーキング 「有馬富士公園」へ行こう (終日)	30 「簡単昼食づくり」 ちゃんぽん
午後	メタ認知トレーニング 就労準備プログラム「ステップ」⑤の上手な付き合い方 栄養士織部さん	塗り絵の会 さわやか講座	歌をうたおう	シェアグループ		

☆屋外活動のプログラムは雨天時変更する事があります。 ☆栄養プログラム(13日・25日)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・サーキットトレーニング・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。