

# デイケア「桜の咲く丘」12月のプログラム

2024年12月

	月		火		水		木		金		土							
午前	2	リハビリ クラブ	就労準備 プログラム 「ステップ」 ⑥	3	身体測定		4	遠足振り返り ～ポスター作り～		5	マイペースサロン							
午後	エクササイズグループ		歌を楽しもう		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		木曜トークtalk	パン作り (計画)		ボッチャ								
午前	9	デイケア ガーデン	就労準備 プログラム 「ステップ」 ⑦	10	シェアグループ(聞く口 ボも参加)		11	「食物繊維について学 ぼう」栄養士織部さん		12	マイペースサロン							
午後	クリエイティブアワー「ク リスマス会」話し合い		新聞くらぶ	図書館へ 行こう		モルック		デイケアガーデ ン	パン作り (実行) 13:15開始	150kcal消費エクササイ ズ								
午前	16	読書の会	就労準備 プログラム 「ステップ」 ⑧	17	モーニングエクササ イズ		18	当事者研 究	週刊ご意 見番	19	マイペー スサロン	みんなで SST	20	「私の今年 の一字」を 書こう	ロボットコ ミュトレ	21	仕事に ついて 語り合う会	ゲームの会
午後	クリエイティブアワー「ク リスマス会」準備		新聞くらぶ	さわやか 講座		ミニクリスマスツリー作り		ヨーガ療法 ～外部講師～		バドミントン ～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	23	クリエイティブアワー「ク リスマス会」準備		24	モーニングエクササ イズ		25	当事者研 究	メタ認知 トレーニング	26	マイペースサロン		27	ひとり で クッキング (実行)	こころの元気 +読書会ス クラブ	28	卓球しよう	
午後	クリエイティブアワー「ク リスマス会」実行		「食物繊維について学ぼう」 栄養士織部さん		2024年の振り返り		好きなこと・得意なことを 教えてもらおう		年越しウォーキング									
午前	30			31														
午後	年末休み		年末休み															

☆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(11日・24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。