

# デイケア「桜の咲く丘」1月のプログラム

2025年1月

	月	火	水	木	金	土
午前			1	2	3	4
午後			年始休み	年始休み	年始休み	
午前	6	7	8	9	10	11
午後	新年エクササイズ	新聞くらぶ 図書館へ行こう	2025年度 新年の抱負	気になることを調べてみよう① 木曜トークtalk!	ひとりでクッキング(計画) お困り解決倶楽部	お正月遊びをしよう(羽根つき・こま回し・福笑い)
午前	13	14	15	16	17	18
午後	祝日(成人の日)	モーニングエクササイズ 新春かるた大会	当事者研究 メタ認知トレーニング リラックス&リフレッシュ	マイペースサロン みんなSST ヨガ療法～外部講師～	ひとりでクッキング(買物) こころの元気+読書会スクラップ ロボットコミュニティ モルック	仕事について語り合う会 マイペースサロン
午前	20	21	22	23	24	25
午後	リカバリークラブ「再発防止」 デイケアガーデン デイケアミーティング	頭の体操 新聞くらぶ さわやか講座	心のエクササイズ 自分の身体を知ろう～体力チェック～	マイペースサロン 気になることを調べてみよう② デイケアガーデン	ひとりでクッキング(実行) こころの元気+読書会 ポッチャ	歌をうたおう
午前	27	28	29	30	31	
午後	何でも話せる会(テーマ:フリー) 実践!片付けくらぶ① お手軽サーキットトレーニング	モーニングエクササイズ 歌を楽しもう	当事者研究 メタ認知トレーニング 卓球しよう	マイペースサロン ロボットコミュニティ からだの健康講座	「栄養と睡眠について学ぼう」管理栄養士織部さん みんなSST(テーマ:お願い相談) ～ボウリング場へ外出～ ※13時までにご来所ください ※事前予約制です(〆切1/23)	

☆「気になることを調べてみよう」は①②セットで参加をお願いします ☆栄養プログラム(8日・31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。