

デイケア「桜の咲く丘」2月のプログラム

2025年2月

	月	火	水	木	金	土					
午前						1 ストラックアウト					
午後											
午前	3 リカバリーク ラブ(再発 防止)	実践! 片付け くらぶ②	4 身体測定	5 「寒さにまけない! 栄 養とスキンケア」管理 栄養士織部さん	6 マイペースサロン	7 こころの元気+読書 会(2グループ)	8 簡単昼食づくり ~チャーハン~				
午後	「ラダーボール」を やってみよう(計 画)	ゲームの 会	新聞くらぶ 図書館へ 行こう	二重課題で頭も体も動か そう	リラックス&リフレッシュ	モルック					
午前	10 何でも話せ る会(テー マ:フリー)	実践! 片付け くらぶ③	11 祝日 (建国記念の日)	12 当事者研 究(事例を 学ぼう)	みんなで SST	13 マイペー スサロン	みんなで SST	14 ひとりで クッキング (計画)	お困り解 決くらぶ	15 仕事に ついて 語り合う会	マイペー ス サロン
午後	エクササイズグループ			社会資源を学ぶ会	ケーキ作り(計 画)	週刊ご意 見番	卓球と輪投げ				
午前	17 デイケア ガーデン	実践! 片付け くらぶ④	18 モーニングエクササ イズ	19 心のエクササイズ	20 マイペースサロン	21 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 トレ	22 歌をうたおう		
午後	お手軽サーキットレーニ ング		「寒さにまけない! 栄養と スキンケア」管理栄養士 織部さん	ひな祭り「つるし雛」づくり	ヨガ療法 ~外部講師~	寒中ウォーキング					
午前	24 祝日 (振替休日)	25 歌を楽しもう	26 当事者研 究	メタ認知 レーニン グ	27 マイペー スサロン	ロボッ トコ ミュ トレ	28 ひと りでク ッキング (実行)	こころの元 気+読書 会			
午後		デイケアガーデ ン	さわやか 講座	~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(2/12㊗切)	ケーキ作り(実 行)	図書館 へ行こう	ボッチャ				

☆「ケーキ作り」は計画と実行セットで参加をお願いします ☆栄養プログラム(5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。