

デイケア「桜の咲く丘」7月のプログラム

2025年7月

	月	火	水	木	金	土
午前		1 身体測定	2 栄養プログラム 「食中毒の対応」 (管理栄養士織部さん)	3 マイペースサロン	4 自動思考を学ぶ グループ② こころの 元気+ 読書会	5 ストラックアウト
午後		七タかざり作り	ボッチャ	リラックス&リフレッシュ	DVDでLet's エアロビ (多目的ホール) ※運動しやすい靴でお越しください	
午前	7 メタ認知 トレーニング 「テーマ: 共感すること」 デイケア ガーデン	8 ヨガ療法 ～外部講師～	9 ラダーボール	10 マイペース サロン みんなで SST	11 メタ認知トレーニング 「テーマ:結論への飛躍」	12 簡単昼食づくり ～冷やし中華～
午後	エクササイズグループ	怒りの感情を コントロールしよう ① 新聞 くらぶ	夏の壁面創作	コミュニケーションゲーム	ポートボール (多目的ホール) ※運動しやすい靴でお越しください	
午前	14 お困り解決 倶楽部 (仕事編) 読書の会	15 モーニング エクササイズ	16 創作漢字に チャレンジ!	17 マイペースサロン	18 シェアグループ	19 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	曜日紹介ポスター作り	歌を楽しもう Welcome グループ ①	デイケアの図書に ついて考えよう 図書館へ 行こう	バドミントン ～駒ヶ谷運動公園へ外出～ ※1時までにお越しください ※中靴をご用意ください	
午前	21 祝日 (海の日)	22 デイケアガーデン	23 心のエクササイズ	24 マイペースサロン・ 曜日紹介ポスター作り	25 デイケアミーティング	26 歌をうたおう
午後		怒りの感情を コントロールしよう ② 新聞 くらぶ	週刊御意見番	モルック	目指せ! 200kcal消費! ロボっと コミュトレ	
午前	28 二重課題で 頭も体も動かそう	29 モーニング エクササイズ	30 曜日紹介ポスター作り	31 マイペースサロン		
午後	クリエイティブアワー ～夏の会・計画～ (8/18実行に向けて)	みんなでコーラス	絵を描こう Welcome グループ ②	木曜トーク! Talk!		

☆色付きのプログラムはメンバー固定です。「Welcomeグループ」はデイケア利用期間の浅い方や久し振りの利用の方が対象です。
 ☆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)の際は、運動しやすい服装や靴のご用意をお願いします。