

デイケア「桜の咲く丘」 8月のプログラム

2025年8月

	月			火		水		木		金		土							
午前											1	適応的思考を学ぶ① ～家にいる時の思考～		2	曜日紹介ポスター作り				
午後										マットを使って エクササイズ！									
午前	4	こころの 元気＋ 読書会	めざまし ストレッチ	5	身体測定		6	栄養プログラム 「食べることの大切さ」 (管理栄養士織部さん)		7	マイペースサロン				8	適応的思考を学ぶ② ～家にいる時の思考～		9	ボッチャ
午後	クリエイティブアワー ～夏の会・準備～			怒りの感情を コントロールしよう ③		新聞 くらぶ	水曜トーク！ Talk！	Welcome グループ ③	デイケアの図書に ついて考えよう (整理・更新)	表現しよう コラージュ	盆踊り								
午前	11	祝 日 (山の日)			12	モーニング エクササイズ		13	うつ病の メタ認知 トレーニング	ゲームの会	14	マイペース サロン				みんなで SST	15	流しそうめんの会 ～計画～	
午後					火曜トーク！Talk！ (テーマ：高校野球or音楽)		残暑見舞いを 作ろう		リラックス &リフレッシュ		図書館へ 行こう	モルック							
午前	18	クリエイティブアワー ～夏の会・実行～			19	デイケアガーデン		20	自分年表と リカバリーシートを 書いてみよう		21	マイペース サロン	メタ認知 トレーニング (自尊心と気分)				22	流しそうめんの会 ～準備～	
午後					怒りの感情を コントロールしよう ④		新聞 くらぶ	歌を楽しもう		ヨーガ療法 ～外部講師～		流しそうめんの会 ～実行～							
午前	25	曜日紹介 ポスター 作り	デイケア ガーデン	26	モーニング エクササイズ		27	心のエクササイズ		28	マイペース サロン	ロボっと コミュトレ	29				曜日紹介ポスター作り		30
午後	エクササイズグループ			頭の体操		読書の会		マンダラ 塗り絵	からだの健康講座 ～この猛暑を乗り切ろう！～		ポートボール ～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								

☆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。