

デイケア「桜の咲く丘」9月のプログラム

2025年9月

	月			火		水		木		金		土						
午前	1	デイケアミーティング		2	身体測定		3	栄養プログラム 「コンビニの上手な使い方」 (管理栄養士織部さん)		4	マイペースサロン		5	からだの健康講座 ～救急の日～		6	モルック	
午後	お手軽 サーキットトレーニング			トーンチャイムで 演奏してみよう		自分探し		デイケアの図書に ついて考えよう		習字で 集中		ラダーボール						
午前	8	こころの 元気＋ 読書会	デイケア ガーデン	9	モーニング エクササイズ		10	二重課題で 頭も体も動かそう		11	マイペース サロン	メタ認知 トレーニング (テーマ： 帰属)	12				お困り解決 倶楽部 (仕事)	お困り解決 倶楽部 (生活)
午後	コミュニケーションゲーム			火曜トーク！ Talk！	新聞 くらぶ	秋の壁面創作		秋のスイーツ作り 計画 (25日実行)		図書館へ 行こう		ソフトバレーボール ～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						
午前	15	祝 日 (敬老の日)		16	デイケアガーデン		17	うつ病の メタ認知 トレーニング	シェア グループ	18	マイペース サロン	みんなで SST	19				生活力向上 倶楽部 (友人関係①)	生活力向上 倶楽部 (セルフケア ①)
午後				10月の遠足話し合い		歌を楽しもう		ヨーガ療法 ～外部講師～		秋の運動会								
午前	22	就労準備 プログラム 「ステップ」 ①	週刊 御意見番	23	祝 日 (秋分の日)		24	心のエクササイズ		25	マイペース サロン				メタ認知 トレーニング (テーマ： 結論への 飛躍)	26	生活力向上 倶楽部 (友人関係②)	生活力向上 倶楽部 (セルフケア ②)
午後	エクササイズグループ						卓球 ～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		秋のスイーツ作り ～実行～		ボッチャ		ロボっと コミュトレ					
午前	29	就労準備 プログラム 「ステップ」 ②	読書の会	30	モーニング エクササイズ													
午後	アフタヌーン ストレッチ			10月遠足 準備グループ		新聞 くらぶ												

☆色付きのプログラムはメンバー固定です。19日、26日の生活力向上倶楽部を2週連続参加の方は、同じテーマにご参加ください。

☆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。