

デイケア「桜の咲く丘」10月のプログラム

2025年10月

	月		火		水		木		金		土							
午前					1	栄養プログラム 「栄養士さんへの質問会」 (管理栄養士織部さん)	2	マイペースサロン	3	感覚サーキット	4	頭の体操						
午後					歌を楽しもう		デイケアの図書について考えよう	ゲームの会	Jump Sports Day									
午前	6	就労準備プログラム 「ステップ」③	何でも話せる会	7	身体測定		8	うつ病のメタ認知 トレーニング	脳トレの会	9	マイペース サロン	メタ認知 トレーニング テーマ;思い込みをかえよう	10	お困り解決 倶楽部 (仕事)	お困り解決 倶楽部 (生活)	11	歌を歌おう	
午後	お手軽 サーキットトレーニング			遠足準備 グループ	新聞 くらぶ	10/29映画話し合い		気になることを 調べてみよう①	図書館へ 行こう	モルック								
午前	13	祝 日 (スポーツの日)		14	モーニング エクササイズ		15	水曜トーク! Talk!		16	マイペース サロン	みんなで SST	17	こころの元気+読書会		18	仕事に ついて 語り合う会	マイペース サロン
午後	遠足準備 グループ			季節の 絵手紙	ハロウィン創作		ヨーガ療法 ～外部講師～		卓球・輪投げ									
午前	20	就労準備プログラム 「ステップ」④	デイケア ガーデン	21	デイケアガーデン		22	うつ病のメタ認知 トレーニング	読書の会	23	マイペースサロン		24	シェアグループ		25	ボッチャ	
午後	エクササイズグループ			遠足準備 グループ	新聞 くらぶ	簡単お菓子作り ～アップルパイ～		気になることを 調べてみよう②	リラックス& リフレッシュ	テニス ～駒ヶ谷運動公園へ外出～ ※1時までにお越しください ※運動靴でお越しください								
午前	27	就労準備プログラム 「ステップ」⑤	めざまし ストレッチ	28	秋の遠足 「兵庫県立 フラワーセンター」 ※事前申し込みの方のみ		29	心のエクササイズ		30	マイペース サロン	メタ認知 トレーニング テーマ; 共感すること	31	こころの元気+読書会 スクラップ				
午後	ラダーボール						映画上映会		二重課題で 頭も体も動かそう		秋のウォーキング							

☆色付きのプログラムはメンバー固定です。※「ロボっとコミュトレ」は、日程調整中です。決まり次第、更新します。

☆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。