

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)	13 簡単昼食づくり ～ハンバーグ～	
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	秋の運動会			
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)	20 仕事に ついて 語り合う会	マイペース サロン
午後		10月の遠足話し合い	歌を楽しもう	ヨガ療法 ～外部講師～	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		12日と19日の午後の 予定が逆になります。 外出は19日です。			
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)	27 歌を歌おう	
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～	ポッチャ	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。