

デイケア「桜の咲く丘」11月のプログラム

2025年11月

	月	火	水	木	金	土
午前						1 デイケア ミーティング
午後						
午前	3 祝 日 (文化の日)	4 身体測定	5 うつ病の メタ認知 トレーニング 水曜トーク！ Talk！	6 マイペース サロン メタ認知 トレーニング テーマ：記憶	7 お困り解決 倶楽部 (仕事) こころの 元気＋ 読書会	8 簡単昼食づくり ～バターチキンカレー withナン～
午後		遠足振り返り ポスター作り 火曜トーク！ Talk！	ラダーボール	コミュニケーションゲーム	200kcal消費 エクササイズ 図書館へ 行こう	
午前	10 就労準備 プログラム 「ステップ」 ⑥ 何でも 話せる会	11 モーニング エクササイズ	12 みんなで 本シェルジュ	13 マイペース サロン みんなで SST	14 リカバリーを語ろう①	15 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	頭の体操	体力測定	リラックス＆リフレッシュ ～アロマを使って～	卓球・輪投げ	
午前	17 就労準備 プログラム 「ステップ」 ⑦ デイケア ガーデン	18 デイケアガーデン	19 うつ病の メタ認知 トレーニング 水曜トーク！ Talk！	20 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	21 リカバリーを語ろう②	22 歌を歌おう
午後	モルック	グランドゴルフ	心のエクササイズ	ヨガ療法 ～外部講師～	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	24 振 替 休 日 (11/23勤労感謝の日)	25 モーニング エクササイズ	26 からだの健康講座	27 マイペース サロン ロボっと コミュトレ	28 こころの元気＋読書会	29 シェアグループ
午後		感覚サーキット	クリスマスの 壁面創作	ボッチャ	みんなで駅伝	

☆色付きのプログラムはメンバー固定です。14日、21日の「リカバリーを語ろう①②」はできるだけ2週連続でご参加ください。

☆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。