

# ディケア 「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 ディケア 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
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
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
午後	お手軽 サークルトレーニング	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	ディケア ガーデン	18 ディケアガーデン	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
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	口ボつと コミュトレ	28 こころの元気＋読書会
午後	感覚サークル	クリスマスの 壁面創作	ボッチャ	みんなで駅伝		29 シェアグループ

☆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・サークルトレーニング)の際は、運動しやすい服装や靴のご用意をお願いします。