

デイケア 「桜の咲く丘」 12月のプログラム

2025年12月

	月		火	水	木	金	土									
午前	1	就労準備 プログラム 「ステップ」 (8)	週刊 御意見番	2	身体測定	3	栄養プログラム 「年末年始の食事」 (管理栄養士織部さん)	4	マイペース サロン	メタ認知 トレーニング (結論への 飛躍)	5	生活力 向上 俱楽部 (金銭管理①)	生活力 向上 俱楽部 (片付け①)	6	歌を歌おう	
午後		エクササイズグループ		頭の体操	12/10お菓子作り・計画		木曜トーク！Talk！		モルック	図書館へ 行こう						
午前	8	お手軽 サークルトレーニング	9	デイケアミーティング	10	うつ病の メタ認知 トレーニング	脳トレの会	11	マイペース サロン	みんなで SST	12	生活力 向上 俱楽部 (金銭管理②)	生活力 向上 俱楽部 (片付け②)	13	ボッチャ	
午後		クリエイティブアワー ～クリスマス会・話し合い～		卓球しよう		お菓子作り・実行	感覚サークル ～Just ○○を目指そう～			Jump Sports Day						
午前	15	めざまし ストレッチ	何でも 話せる会	16	モーニング エクササイズ	17	心のエクササイズ	18	マイペース サロン	メタ認知 トレーニング (自尊心と 気分)	19	私の 今年の一 字	ロボット コミュトレ	20	仕事に ついて 語り合う会	マイペース サロン
午後		クリエイティブアワー ～クリスマス会・準備～		クリスマスカード作り		ラダーボール	ヨガ療法 ～外部講師～			冬のウォーキング						
午前	22	クリエイティブ アワー 準備	デイケア ガーデン	23	デイケアガーデン	24	うつ病の メタ認知 トレーニング	水曜トーク！ Talk！	25	マイペース サロン	うどん 作り	26	こころの元気＋ スクラップ	27	お正月飾り作り	
午後		クリエイティブアワー ～クリスマス会・実行～		ボッチャ		2025年の振り返り			うどん作り	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	29		30		31											
午後		年末 休み		年末 休み		年末 休み										

☆色付きのプログラムはメンバー固定です。12/29～1/3まで年末年始休みです。年明けは1/5(月)より開所します。

☆5日・12日の生活力向上俱楽部に連続参加される方は、同じテーマでご参加ください。

☆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。