

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 倶楽部 (金銭管理①)	生活力 向上 倶楽部 (片付け①)	6	歌を歌おう	
	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 サーキットトレーニング		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 倶楽部 (金銭管理②)	生活力 向上 倶楽部 (片付け②)	13	ボッチャ	
	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		感覚サーキット ～Just　〇〇を目指そう～		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	ロボっと 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
	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		ヨーガ療法 ～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	
	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	年末 休み			30	年末 休み											
午後																	

☆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日の生活力向上倶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。