

ディケア「桜の咲く丘」1月のプログラム

2026年1月

	月	火	水	木	金	土			
午前				1 年始 休み	2 年始 休み	3 年始休み			
午後									
午前	5 就労準備 プログラム 「ステップ」 振り返り	書き初め	6 身体測定	7 栄養プログラム 「冬のあったか料理」 (管理栄養士織部さん)	8 マイペース サロン	みんなで SST	9 生活力 向上 俱楽部 (金錢管理③)	生活力 向上 俱楽部 (片付け③)	10 歌を歌おう
午後	エクササイズグループ	お正月遊びと おしるこ作り	冬の壁面創作	しっかりラジオ体操 &甘酒	ロボット	ロボット	Ball Sports Day	図書館へ 行こう	
午前	12 祝日 (成人の日)	13 モーニング エクササイズ	14 うつ病の メタ認知 トレーニング	脳トレの会	15 マイペース サロン	メタ認知 トレーニング (偏見への 対処)	16 年頭の種まき (今年の行動計画を 立てよう)	17 仕事に ついて 語り合う会	マイペース サロン
午後	火曜トーク！ Talk！	新聞 くらぶ	ボッチャ	Welcome グループ	ヨガ療法 ～外部講師～	ロボット	動画で エクササイズ	ロボット コミュトレ	
午前	19 めざまし ストレッチ	何でも 話せる会	20 頭の体操	21 心のエクササイズ	22 マイペースサロン	23 こころの 元気+ 読書会	睡眠 マネジメント 講座①	24 簡単昼食作り ～カツ丼～	
午後	ラダーボール	モルック	絵を描こう ～新年版～	Welcome グループ	気になることを 調べてみよう①	リラックス& リフレッシュ	フットサル ～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	26 大人の自閉 スペクトラム症 グループ①	ディケア ガーデン	27 ディケアガーデン	28 うつ病の メタ認知 トレーニング	読書の会	29 マイペースサロン	30 こころの 元気+ スクラップ	睡眠 マネジメント 講座②	31 レクリエーションゲーム
午後	お手軽 サーキットトレーニング	アフタヌーン ストレッチ	新聞 くらぶ	シェアグループ	気になることを 調べてみよう②	ゲームの会	卓球・輪投げ		

☆色付きのプログラムはメンバー固定です。 ☆年始は5日(月)より開所します。 ☆8・9・15・16日の昼休みにロボットが来ます。

☆12/5・12日の生活力向上俱楽部に参加された方は、1/9も同じテーマの方にご参加ください。

☆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。