

デイケア「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	2	3
午後				年始 休み	年始 休み	年始休み
午前	5 就労準備 プログラム 「ステップ」 振り返り	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	9 生活力 向上 倶楽部 (金銭管理③)	10 歌を歌おう
午後	書き初め	エクササイズグループ	冬の壁面創作	みんな で SST	生活力 向上 倶楽部 (片付け③)	図書館へ 行こう
午前	12	13	14	15	16	17
午後	祝日 (成人の日)	お正月遊びと おしるこ作り	うつ病の メタ認知 トレーニング	しっかりラジオ体操 & 甘酒	年頭の種まき (今年の行動計画を 立てよう)	仕事に ついて 語り合う会
午前	19	20	21	22	23	24
午後	めざまし ストレッチ	モーニング エクササイズ	脳トレの会	マイペース サロン	ロボットの メンテナンス	簡単屋食作り ～カツ丼～
午前	26	27	28	29	30	31
午後	何でも 話せる会	頭の体操	心のエクササイズ	マイペースサロン	ロボットの メンテナンス	レクリエーションゲーム
午前	大人の自閉 スペクトラム症 グループ①	デイケア ガーデン	うつ病の メタ認知 トレーニング	マイペースサロン	ロボットの メンテナンス	卓球・輪投げ
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	絵を描こう ～新年版～	気になることを 調べてみよう①	気になることを 調べてみよう②	ゲームの会

☆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日の生活力向上倶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。