

# デイケア「桜の咲く丘」2月のプログラム

2026年2月

	月	火	水	木	金	土
午前	2 大人の自閉スペクトラム症グループ② めざましストレッチ	3 身体測定	4 栄養プログラム「葉物野菜の上手な使い方」(管理栄養士織部さん)	5 マイペースサロン 再発防止プランを立てよう①	6 こころの元気+読書会 睡眠マネジメント講座③	7 歌を歌おう
午後	エクササイズグループ	節分レクリエーション	ラダーボール	二重課題で頭も体も動かそう	Jump Sports Day 図書館へ行こう	
午前	9 大人の自閉スペクトラム症グループ③ 読書の会	10 モーニングエクササイズ	11 祝日 (建国記念の日)	12 マイペースサロン みんなでSST	13 金曜トーク! Talk! 睡眠マネジメント講座④	14 チョコッと感謝を伝えよう ～チョコにメッセージを添えて～
午後	お手軽サーキットトレーニング	メタ認知トレーニング(帰属) 新聞くらぶ		かるた大会	卓球 ～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	16 大人の自閉スペクトラム症グループ④ 何でも話せる会	17 デイケアガーデン	18 うつ病のメタ認知トレーニング 週刊御意見番	19 マイペースサロン 再発防止プランを立てよう②	20 デイケアミーティング	21 仕事について語り合う会 マイペースサロン
午後	ボッチャ	Ball Sports Day	リラックス&リフレッシュ	ヨーガ療法 ～外部講師～	モルック	
午前	23 祝日 (天皇誕生日)	24 モーニングエクササイズ	25 心のエクササイズ	26 マイペースサロン ロボッとコミュトレ	27 お困り解決倶楽部	28 シェアグループ
午後		メタ認知トレーニング(結論への飛躍) 新聞くらぶ	午後のひととき	木曜トーク! Talk!	駅伝しよう	
午前						
午後						

☆色付きのプログラムはメンバー固定です。

☆5、19日(木)「再発防止プランを立てよう①②」には、なるべく両日ともご参加ください。

☆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。