

# 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る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る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 ロボットコミュトレ	27	お困り解決俱楽部	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る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。