

デイケア「桜の咲く丘」3月のプログラム

2026年3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⑤ 脳トレの会	3 身体測定	4 栄養プログラム 「栄養士に何でもQ&A」 (管理栄養士織部さん)	5 マイペースサロン	6 みんなで選ぼう！ こころの元気+読書会	7 歌を歌おう
午後	エクササイズグループ	ひなまつり レク 図書館へ 行こう	二重課題で 頭も体も動かそう	デイケアミーティング	体力測定	
午前	9 大人の自閉 スペクトラム症 グループ⑥ 読書の会	10 デイケアガーデン	11 うつ病の メタ認知 トレーニング 水曜トーク！ Talk！	12 マイペースサロン	13 みんなで選ぼう！ こころの元気+読書会	14 ポッチャ
午後	DVDで太極拳	メタ認知トレーニング (思い込みを変えよう)	春の壁面創作	リラックス&リフレッシュ	Ball Sports Day	
午前	16 大人の自閉 スペクトラム症 グループ⑦ 心整う マンダラ 塗り絵	17 モーニング エクササイズ	18 うつ病の メタ認知 トレーニング 絵を描こう	19 マイペース サロン みんなで SST	20 祝日 (春分の日)	21 仕事に ついて 語り合う会 マイペース サロン
午後	ラダーボール	グランドゴルフ	すごろくゲーム	ヨガ療法 ～外部講師～		
午前	23 大人の自閉 スペクトラム症 グループ⑧ 何でも 話せる会	24 頭の体操	25 心のエクササイズ	26 マイペース サロン ロボっと コミュトレ	27 みんなで選ぼう！ こころの元気+読書会	28 簡単屋食づくり ～チキン南蛮～
午後	感覚サーキット ～Just ○○を目指そう～	メタ認知トレーニング (共感すること)	モルック	シェアグループ	バドミントン ～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	30 大人の自閉 スペクトラム症 グループ⑨ めざまし ストレッチ	31 モーニング エクササイズ				
午後	からだの健康講座 ～においについて～	春探し散歩				

☆色付きのプログラムはメンバー固定です。

☆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。