



令和

8年 1月

プログラム表



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
午前	 明けましておめでとうございます 本年もよろしくお願ひいたします			休診日	休診日	休診日	
午後							
ナイト							
日付	5	6	7	8	9	10	11
午前	週明けミーティング リラクゼーション	個人クラフト	新年 イベント (ナイト:生活スキル) 	休診日	プランニング タイム	プランニング タイム	
午後	気ままに アートタイム	脳トレ			マインドフルネス ストレス低減法	室内スポーツ	
ナイト	プログラム ミーティング	コミュニケーション ゲーム			今週の振り返り	ゆるふあタイム	
日付	12	13	14	15	16	17	18
午前	成人 の 日	週明けミーティング リラクゼーション	プランニング タイム	大人の塗り絵	プランニング タイム	プランニング タイム	
午後		裁縫・手芸	テーマトーク	コミュニケーション ゲーム	なんでも プレゼン	まつたり おやつ会	
ナイト		プランニング タイム	生活スキル	室内スポーツ	今週の振り返り	ゆるふあタイム	
日付	19	20	21	22	23	24	25
午前	週明けミーティング リラクゼーション	個人クラフト	プランニング タイム	休診日	プランニング タイム	プランニング タイム	
午後	共同クラフト	認知機能ゲーム	散歩		マインドフルネス ストレス低減法	室内スポーツ	
ナイト	生活スキル	室内スポーツ	活動内容決め		今週の振り返り	ゆるふあタイム	
日付	26	27	28	29	30	31	
午前	週明けミーティング リラクゼーション	個人クラフト	休診日	絵手紙	プランニング タイム	プランニング タイム	
午後	気ままに アートタイム	木工、DIY		室内スポーツ	コミュニケーション ゲーム	茶話会	
ナイト	コミュニケーション ゲーム	生活スキル		コミュニケーション ゲーム	今週の振り返り	ゆるふあタイム	

<プログラム紹介>

運動プログラム



ゆるふあタイム	ひとりゆっくり取り組めるストレッチやヨガをします。
散歩	電車や徒歩で文京区周辺を散策します。
室内スポーツ	卓球やビリヤードなど室内でできるスポーツをします。
マインドフルネスストレス低減法	呼吸法の実践とヨガやイメージワーク、ボディスキャン、瞑想などをします。

心理教育プログラム



脳トレ	ミニゲームやクイズなどをグループでおこない、人との関わり方を体験的に学びます。
認知機能ゲーム	ゲームを通して、集中力や記憶力など認知機能のトレーニングをします。

工作プログラム



共同クラフト	テーマを決めて、皆で協力しながら一つの作品を作ります。
個人クラフト	各自で塗り絵や模写、アイロンビーズといった工作に取り組みます。
レジンクラフト	レジンを使って作品を作ります。
消しゴムはんこ	消しゴムを彫って、お手製のはんこづくりをします。
大人の塗り絵	下絵を決めて好きな色で色塗りをします。
絵手紙	絵、文字でデザインしてお手製の絵手紙を作ります。
裁縫・手芸	簡単な作品作りを通じて、ボタン付けなど裁縫の基礎を練習します。
木工・DIY	ティナイトケアで使用する什器類などを、みんなで協力して作成します。

お楽しみプログラム



コミュニケーションゲーム	ゲームなどを通し交流を深めます。UNOやトランプ、カタンなど用意しています。
まったくおやつ会	簡単なおやつを手作りしながら、まったくとした時間を過ごします。
茶話会	リラックスした雰囲気の中で、お茶をしながらコミュニケーションを楽しめます。

集団で話し合いプログラム



プログラムミーティング	ティケアでの過ごし方、プログラムに関する希望など、意見を出しあいます。
活動内容決め	散歩プログラムの行先、料理プログラムの献立を話しあって決めます。
週明けミーティング	週末どのように過ごしたか振り返り、今週の過ごし方について共有します。
今週の振り返り	一週間の出来事を振り返り、思ったこと感じたことを共有します。

発表プログラム



音楽・動画紹介	おすすめしたい音楽や動画を紹介します。
何でもプレゼン	興味関心のあることについて調べ、プレゼンテーションをおこないます。

自習プログラム



プランニングタイム	どのように時間を過ごすか計画を立て、読書や自習などに取り組みます。
-----------	-----------------------------------

生活プログラム



生活スキル	役割分担をし、室内を掃除します。
料理プログラム	分量や作り方などの計画を立て、昼食やおやつなどを手作りします。

その他のプログラム

気ままにアートタイム	月2回アート講師の方から様々な技法等を教わりながら作品制作に取り組みます。
ゆるふあタイム	その時いるメンバーで時間内の過ごし方を決めて、まったくと過ごします。

※状況によりプログラム内容を変更することがあります