

令和 6年 10月 プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
午前		個人クラフト	コラーージュ作り	休診日	プランニング タイム		
午後		室内スポーツ	展示会準備 (作品選び)		ライフスタイル (片付けたくなる収納術)		
ナイト		生活スキル	コミュニケーションゲーム		今週の振り返り		
日付	7	8	9	10	11	12	13
午前	週明けミーティング ゆるふわタイム	共同クラフト	ストーンアート	休診日	個人クラフト		
午後	散歩 (池袋二トリ・ユザワヤ)	コミュニケーションゲーム	プログラム ミーティング		生活スキル 室内スポーツ		
ナイト	プランニング タイム	テーマトーク	プランニング タイム		今週の振り返り		
日付	14	15	16	17	18	19	20
午前	スポーツの日				休診日		
午後							
ナイト							
日付	21	22	23	24	25	26	27
午前	週明けミーティング ゆるふわタイム	個人クラフト	休診日	共同クラフト	プランニング タイム		
午後	音楽・動画紹介	人とつながるワーク		展示会準備 生活スキル	リラクゼーション		
ナイト	展示会準備	コミュニケーションゲーム		室内スポーツ	今週の振り返り		
日付	28	29	30	31			
午前	週明けミーティング ゆるふわタイム	プランニング タイム	共同クラフト	休診日			
午後	散歩	認知機能ゲーム	料理プログラム (スイーツ作り)				

ナイト	みんなで 活動内容決め	個人クラフト	生活スキル				
-----	----------------	--------	-------	--	--	--	--

<プログラム紹介>

運動プログラム



ゆるふわタイム	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。
リラクゼーション	強ばった身体のかを抜いたり、ゆっくり呼吸をしながら、リラックスします。

心理教育プログラム



人とつながるワーク	ミニゲームやワークを通して、人と関わるコツについて体験的に学びます。
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。
展示会準備	秋の展示会に向けて掲示や装飾作りをする。
コラージュ作り	紙に色々な材料を貼り組み合わせ作品を完成させる表現方法で楽しみます。
ストーンアート	細かい絵柄に色鉛筆で色を重ねていながら、塗り絵作品を完成させます。

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。
--------------	----------------------------------------

集団で話し合いプログラム



プログラムミーティング	デイケアでの過ごし方、プログラムに関する希望など、意見を出しあいます。
料理・散歩ミーティング	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を振り返り、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。
テーマトーク	テーマを出し合い、決めたテーマに沿って皆で話をします。

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あいます。
---------	-----------------------

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

みんなで活動内容決め	その場にいるメンバー同士で時間内の過ごし方を決め、決めたことを行います。
ライフスタイル	今回のテーマ「片付けたくなる収納術」について情報交換をします。

※状況によりプログラム内容を変更することがあります