

令和 3年 11月 プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
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	文化の日	読書・自習	コミュニケーション ゲーム		
午後	共同クラフト	認知機能ゲーム		シネマ	散歩		
ナイト	おすすめ シネマ紹介	生活スキル 室内スポーツ		コミュニケーション ゲーム	今週の振り返り		
日付	8	9	10	11	12	13	14
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	読書・自習	読書・自習	コミュニケーション ゲーム		
午後	共同クラフト	問題解決技法	消しゴムはんこ づくり	散歩	シネマ		
ナイト	テーマトーク	コミュニケーション ゲーム	生活スキル 室内スポーツ	自主活動	今週の振り返り		
日付	15	16	17	18	19	20	21
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	読書・自習	読書・自習	コミュニケーション ゲーム		
午後	共同クラフト	健康づくり プログラム	散歩	シネマ	色で遊ぼう		
ナイト	生活スキル 室内スポーツ	コミュニケーション ゲーム	自主活動	何でもプレゼン	今週の振り返り		
日付	22	23	24	25	26	27	28
午前	週明けミーティング リラクゼーション	勤労感謝の日	読書・自習	読書・自習	コミュニケーション ゲーム		
午後	共同クラフト		タイム マネジメント	東京を知ろう	シネマ		
ナイト	音楽・動画紹介		コミュニケーション ゲーム	生活スキル 室内スポーツ	今週の振り返り		
日付	29	30					
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					
午後	共同クラフト	認知機能ゲーム					
ナイト	コミュニケーション ゲーム	生活スキル 室内スポーツ					

<プログラム紹介>

運動系のプログラム



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。
散歩	文京区周辺を散策します。

心理教育のプログラム



タイムマネジメント	ワークや話し合いを通して、生活リズムを整えるための時間の使い方を考えます。
健康づくりプログラム	健康に過ごすための食生活や睡眠について学んだり、運動プログラムを行います。
問題解決技法	日常のちょっとした困りごとを取り上げ、整理し解決に導くやり方を練習します。
認知機能ゲーム	ゲームやレクを通して、集中力や記憶力といった認知機能のトレーニングをします。

工作系のプログラム



共同クラフト	月ごとにテーマを決めて、メンバー同士で協力しながら作品を作ります。
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。
消しゴムはんこづくり	消しゴムを彫ってはんこ作りをする今月の特別プログラムです。
色で遊ぼう	カラーセラピーを用いて、色を使って楽しみながら作品やお話を作ります。

お楽しみプログラム



シネマ	映画を鑑賞し、皆で感想を共有します（毎週違う映画です）。
コミュニケーションゲーム	UNOや大富豪などのカードゲームやジェンガなどをします。

リラックスプログラム



リラクゼーション	強ばった身体のを力を抜いたり、ゆっくり呼吸をしたりしながら、リラクセスします。
----------	---

集団で話し合いプログラム



テーマトーク	テーマを出し合い、決めたテーマに沿って話し合いをします。
東京を知ろう	クリニックの周りに何があるかを調べながら、散歩プログラムの行先を選びます。
おすすめシネマ紹介	おすすめの映画を紹介しあい、シネマプログラムで鑑賞する映画を選びます。
今週の振り返り	1週間の出来事や感想について皆さんで共有します。
週明けミーティング	週末の振り返りや今後1週間の過ごし方についてメンバー同士で共有します。

発表プログラム



何でもプレゼン	何でも自分の好きなことをホワイトボードを使ってプレゼンをします。
音楽・動画紹介	おすすめしたい音楽・動画を紹介しあいます。

個人で活動するプログラム



読書・自習	各自で読書やパソコン作業など取り組みます。脳トレ本や数独などの準備もあります。
-------	---

その他のプログラム



生活スキル	担当する箇所を決めて、室内を掃除します。
自主活動	メンバー同士でプログラムの内容を決め、決めたことを行います。