

令和 6年 11月 プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
午前					個人クラフト	/	/
午後					室内スポーツ		
ナイト					今週の振り返り		
日付	4	5	6	7	8	9	10
午前	振替休日	週明けミーティング ゆるふわタイム	切り絵	プランニング タイム	個人クラフト	/	/
午後		コミュニケーションゲーム	プログラム ミーティング	室内スポーツ	マインドフルネス		
ナイト		プランニング タイム	共同クラフト	生活スキル	今週の振り返り		
日付	11	12	13	14	15	16	17
午前	週明けミーティング ゆるふわタイム	個人クラフト	共同クラフト	休診日	プランニング タイム	/	/
午後	DNCリワードライフ サークル	コミュニケーションゲーム	何でもプレゼン		認知機能ゲーム		
ナイト	生活スキル	室内スポーツ	プランニング タイム		今週の振り返り		
日付	18	19	20	21	22	23	24
午前	週明けミーティング ゆるふわタイム	個人クラフト	消しゴムはんこ作り	休診日	個人クラフト	/	/
午後	散歩	人とつながるワーク	室内スポーツ		リラクゼーション		
ナイト	活動内容決め	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	25	26	27	28	29	30	
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	お楽しみ料理イベント (ランチ作り)	休診日	プランニング タイム	/	/
午後	音楽・動画紹介	室内スポーツ			テーマトーク		
ナイト	共同クラフト	認知機能ゲーム			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。
マインドフルネス	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。
リラクゼーション	強ばった身体の力を抜いたり、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。
切り絵	下絵を決めてデザインカッターで切り抜き仕上げます。
消しゴムはんこ作り	消しゴムを彫って、お手製のはんこづくりをします。

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。
--------------	--

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。
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。
お楽しみ料理イベント	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

DNCリワードライフサークル	みんなで懸賞や標語などの公募に挑戦します。
----------------	-----------------------

※状況によりプログラム内容を変更することがあります