

# 令和 7年 11月 プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
午前						休診日	
午後							
ナイト							
日付	3	4	5	6	7	8	9
午前	文化の日	週明けミーティング リラクゼーション	絵手紙	プランニング タイム	プランニング タイム	個人クラフト	
午後		共同クラフト	コミュニケーション ゲーム	気ままに アートタイム	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	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	10	11	12	13	14	15	16
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	コミュニケーション ゲーム	プランニング タイム	
午後	プログラム ミーティング	認知機能ゲーム	共同クラフト		音楽・動画紹介	まったり おやつ会	
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		今週の振り返り	ゆるふあタイム	
日付	17	18	19	20	21	22	23
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	大人の塗り絵	プランニング タイム	
午後	気ままに アートタイム	レジンクラフト	料理プログラム		マインドフルネス ストレス低減法	室内スポーツ	
ナイト	プランニング タイム	コミュニケーション ゲーム	生活スキル		今週の振り返り	ゆるふあタイム	
日付	24	25	26	27	28	29	30
午前	振替休日	週明けミーティング リラクゼーション	消しゴムはんこ	プランニング タイム	プランニング タイム	個人クラフト	
午後		共同クラフト	人とつながる ワーク	散歩	コミュニケーション ゲーム	茶話会	
ナイト		プランニング タイム	生活スキル	活動内容決め	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



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。
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。

### 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。
まったりおやつ会	簡単なおやつを手作りしながら、まったり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みます。

### 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。

### 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

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、まったりと過ごします。

※状況によりプログラム内容を変更することがあります