令和 5年 12月 プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土	В
日付					1	2	3
午前	1		*	*	個人クラフト		
午後		Y	4		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	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		掲示板貼り替え		$\setminus \mid$
午後	生活スキル コミュニケーションゲー ム	何でもプレゼン	プログラム ミーティング	休診日	健康づくり プログラム		
ナイト	プランニング タイム	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	11	12	13	14	15	16	17
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	コミュニケーションゲー ム		プランニング タイム		$\setminus \mid$
午後	共同クラフト	クリスマス会準備	散歩 (新宿御苑)	休診日	壁掛け絵画づくり		
ナイト	室内スポーツ	生活スキル	みんなで 活動内容決め		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 リラクゼーション	プランニング タイム			室内スポーツ		$\setminus \mid$
午後	音楽・動画紹介	人とつながるワーク -説得する-	クリスマス会	休診日	共同クラフト		
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	25	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	プランニング タイム	今年の締めくくり イベント	冬季休診		$\left \cdot \right $
午後	散歩 (KITTE)	認知機能ゲーム	大掃除 &	-年越し豚汁作り-	1月9日 (災) から 始まります		
ナイト	みんなで 活動内容決め	室内スポーツ	簡単お正月飾り づくり	今年の振り返り			

くプログラム紹介>

運動プログラ

ム	
	,

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。	
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。		

T作プログラム 🛂

<u> </u>			
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。		
壁掛け絵画づくり	共同で、季節らしい絵画を制作します。		
大人の塗り絵	細かい絵柄に色鉛筆で色を重ねていきながら、塗り絵作品を完成させます。		
簡単お正月飾りづくり	自宅にちょこっと飾れる簡単なお正月飾りを作ります。		

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。

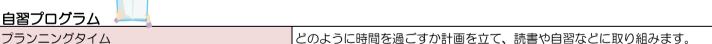
集団で話し合いプログラム



AG CHOOL VIDED DA	
7 2	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。
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/今年の振り返り	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。
何でもプレゼン	各自好きなテーマを設定し、短時間のプレゼンをします。



生活スキル/大掃除



その他のプログラム

こうじのフェフラム		
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。	
掲示板貼り替え	クリニックの待合室にあるデイケア紹介ボードの貼り替え作業をします。	

役割分担をし、室内を掃除します。

特別イベント 12月金

クリスマス会	ピザや手作りケーキを食べ、午後はビンゴ大会を楽しみます。
今年の締めくくりイベント	今年最後のプログラム。美味しい豚汁を作り、温まりましょう。