

令和 7年 3月 プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	3	4	5	6	7	8	9
午前	週明けミーティング ゆるふあタイム			休診日		今週の振り返り	
午後	気ままにアートタイム						
ナイト							
日付	10	11	12	13	14	15	16
午前	週明けミーティング ゆるふあタイム	個人クラフト	共同クラフト	休診日	切り絵		
午後	気ままにアートタイム	コミュニケーションゲーム	プログラム ミーティング		マインドフルネス		
ナイト	室内スポーツ	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	17	18	19	20	21	22	23
午前	週明けミーティング ゆるふあタイム		個人クラフト	春分の日	コミュニケーションゲーム		
午後	気ままにアートタイム		室内スポーツ		共同クラフト		
ナイト	プランニングタイム		コミュニケーションゲーム		今週の振り返り		
日付	24	25	26	27	28	29	30
午前	週明けミーティング ゆるふあタイム	個人クラフト	プランニングタイム	休診日	共同クラフト		
午後		人とつながるワーク	お楽しみ料理イベント (スイーツ作り)		マインドフルネス		
ナイト		室内スポーツ	生活スキル		今年の振り返り		
日付	31						
午前	週明けミーティング ゆるふあタイム						
午後							
ナイト							

<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。

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	好きなデザインをデザインカッターで切り抜き仕上げます。

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。
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。

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。
何でもプレゼン	興味を持ったこと、良かったこと、おすすめなど何でも発表して共有します。

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。
-------	------------------

その他のプログラム

気ままにアートタイム	週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。
------------	---------------------------------------

※状況によりプログラム内容を変更することがあります