

# 令和 7年 4月 プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
午前		個人クラフト	コラージュ	休診日	休診日		
午後		室内スポーツ	園芸ミーティング 買い出し				
ナイト		コミュニケーション ゲーム	生活スキル				
日付	7	8	9	10	11	12	13
午前	週明けミーティング ゆるふわあタイム	個人クラフト	絵手紙	休診日	コミュニケーション ゲーム		
午後	気ままに アートタイム	何でもプレゼン	プログラム ミーティング		マインドフルネス ストレス低減法		
ナイト	室内スポーツ	生活スキル	楽しく園芸		今週の振り返り		
日付	14	15	16	17	18	19	20
午前	週明けミーティング ゆるふわあタイム	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	音楽・動画紹介	認知機能ゲーム	室内スポーツ		テーマトーク		
ナイト	生活スキル	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	21	22	23	24	25	26	27
午前	週明けミーティング ゆるふわあタイム	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	気ままに アートタイム	人とつながる ワーク	料理プログラム (スイーツ作り)		マインドフルネス ストレス低減法		
ナイト	室内スポーツ	コミュニケーション ゲーム	生活スキル		今週の振り返り		
日付	28	29	30				
午前	週明けミーティング ゆるふわあタイム	昭和の日	共同クラフト				
午後	お楽しみ 工作プログラム		散歩				

ナイト	コミュニケーションゲーム	活動内容決め		
-----	--------------	--------	---	--

## <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。
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。
コラージュ	紙に色々な材料を貼り組み合わせ作品を完成させる表現方法で楽しみます。

### 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
--------------	------------------------------------

### 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。
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。

※状況によりプログラム内容を変更することがあります