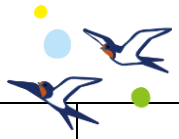
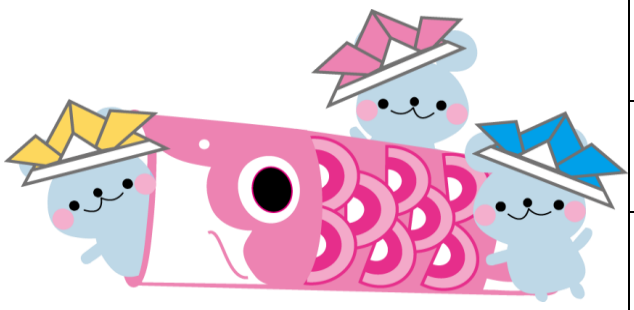
令和　7年　5月　　プログラム表



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
午前				コラージュ	プランニングタイム	休診日	
午後				音楽・動画紹介	室内スポーツ		
ナイト				生活スキル	今週の振り返り		
日付	5	6	7	8	9	10	11
午前	休診日	休診日	共同クラフト	プランニングタイム	大人の塗り絵	プランニングタイム	
午後			楽しく園芸	コミュニケーションゲーム	マインドフルネス ストレス低減法	室内スポーツ	
ナイト			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	12	13	14	15	16	17	18
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	絵手紙	休診日	コミュニケーションゲーム	個人クラフト	
午後	気ままにアートタイム	共同クラフト	プログラム ミーティング		認知機能ゲーム	コミュニケーションゲーム	
ナイト	生活スキル	テーマトーク	室内スポーツ		今週の振り返り	ゆるふあタイム	
日付	19	20	21	22	23	24	25
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	休診日	プランニングタイム	消しゴムはんこ	
午後	気ままにアートタイム	人とつながるワーク	散歩		マインドフルネス ストレス低減法	共同クラフト	
ナイト	コミュニケーションゲーム	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	
日付	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	休診日	室内スポーツ	コミュニケーションゲーム	
午後	ストラックアウトづくり	室内スポーツ	料理プログラム		何でもプレゼン	お楽しみ 工作イベント	
ナイト	プランニングタイム	コミュニケーションゲーム	生活スキル		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。
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。
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。
ストラックアウトづくり	スポーツプログラムで使うストラックアウトを段ボールで手作りします。

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

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。
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。
楽しく園芸	植え付け時期に合わせた花、野菜を決め買い出し、植え付けをします。

※状況によりプログラム内容を変更することがあります