

令和 3年 7月 プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
午前				読書・自習	コミュニケーションゲーム	/	/
午後				シネマ	バーチャル旅行		
ナイト				コミュニケーションゲーム	今週の振り返り		
日付	5	6	7	8	9	10	11
午前	週明けミーティング リラクゼーション	読書・自習	個人クラフト	読書・自習	コミュニケーションゲーム	/	/
午後	共同クラフト	認知機能ゲーム	テーマトーク	音楽・動画紹介	シネマ		
ナイト	おすすめ シネマ紹介	生活スキル 室内スポーツ	コミュニケーション ゲーム	室内スポーツ	今週の振り返り		
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	読書・自習	個人クラフト	読書・自習	コミュニケーションゲーム	/	/
午後	共同クラフト	何でもプレゼン	認知機能ゲーム	シネマ	問題解決技法		
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	バーチャル旅行	室内スポーツ	今週の振り返り		
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	読書・自習	個人クラフト	海の日	スポーツの日	/	/
午後	共同クラフト	ストレス マネジメント	認知機能ゲーム				
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	ゆるくストレッチ				
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	読書・自習	個人クラフト	読書・自習	コミュニケーションゲーム	/	/
午後	共同クラフト	テーマトーク	認知機能ゲーム	色で遊ぼう	シネマ		
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 室内スポーツ	音楽・動画紹介	今週の振り返り		

<プログラム紹介>

運動系のプログラム



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。
ゆるくストレッチ	雑談を交えながら、無理なく誰でも行なえるようなストレッチをします。

心理教育のプログラム



ストレスマネジメント	ストレスと上手に付き合っていくための方法や考え方を学びます。
問題解決技法	日常のちょっとした困りごとを取り上げ、整理し解決に導くやり方を練習します。
認知機能ゲーム	ゲームやレクを通して、集中力や記憶力といった認知機能のトレーニングをします。

工作系のプログラム



共同クラフト	皆さんで季節の作品を折り紙などで作ります。
個人クラフト	各々、塗り絵や模写など好きな作業をします。
色で遊ぼう	カラーセラピーを用いて、色を使って楽しみながら作品やお話を作ります。

お楽しみプログラム



シネマ	皆さんで決めた映画を鑑賞します。（毎週違う映画です）
コミュニケーションゲーム	皆さんでUNOや大富豪などのカードゲームやジェンガなどをします。

リラックスプログラム



リラクゼーション	強ばった身体の力を抜いたり、ゆっくり呼吸をしたりしながら、リラックスします。
----------	--

集団で話し合いプログラム



テーマトーク	テーマを出し合い、決めたテーマに沿って話し合いをします。
バーチャル旅行	グーグルアースを利用し、興味のある場所を探検します。
おすすめシネマ紹介	おすすめの映画を紹介しあい、シネマプログラムで鑑賞する映画を選びます。
今週の振り返り	1週間の出来事や感想について皆さんで共有します。
週明けミーティング	週末の振り返りや今後1週間の過ごし方について皆さんで共有します。

発表プログラム



何でもプレゼン	何でも自分の好きなことをホワイトボードを使ってプレゼンをします。
音楽・動画紹介	好きな音楽・動画やおすすめの音楽・動画を紹介します。

個人で活動するプログラム



読書・自習	読書やパソコン作業など各自で取り組みます。脳トレ本や数独などの準備もあります。
-------	---

その他のプログラム



生活スキル	役割を決めて、室内を掃除します。
-------	------------------