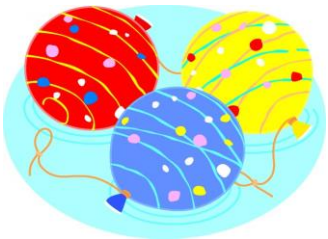
令和　4年　8月　　プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
午前	週明けミーティング リラクゼーション	自主活動	自主活動	休診日	個人クラフト		
午後	何でもプレゼン	認知機能ゲーム	シネマ		健康づくり プログラム		
ナイト	共同クラフト	コミュニケーション ゲーム	生活スキル 室内スポーツ		今週の振り返り		
日付	8	9	10	11	12	13	14
午前	週明けミーティング リラクゼーション	室内スポーツ	自主活動	休診日	個人クラフト		
午後	共同クラフト	人とつながる ワーク	バーチャル旅行		夏祭り準備 -ゴム射的づくり-		
ナイト	コミュニケーション ゲーム	音楽・動画紹介	生活スキル 室内スポーツ		今週の振り返り		
日付	15	16	17	18	19	20	21
午前	週明けミーティング リラクゼーション	夏祭り準備	自主活動	休診日	個人クラフト		
午後	テーマトーク	お楽しみイベント -デイケア夏祭り-	シネマ		みんなで スポーツゲーム		
ナイト	共同クラフト	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	22	23	24	25	26	27	28
午前	週明けミーティング リラクゼーション	コミュニケーション ゲーム	自主活動	休診日	個人クラフト		
午後	絵手紙を送ろう -残暑見舞い-	プログラム ミーティング	問題解決技法		認知機能ゲーム		
ナイト	生活スキル 室内スポーツ	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	29	30	31				
午前	週明けミーティング リラクゼーション	自主活動	自主活動				
午後	音楽・動画紹介	コミュニケーション ゲーム	点描曼荼羅（てんびょう まんだら）				
ナイト	共同クラフト	認知機能ゲーム	生活スキル 室内スポーツ				

＜プログラム紹介＞

運動系のプログラム

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。
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。

心理教育のプログラム

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。
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、集中力や記憶力など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	月ごとにテーマを決めて、メンバー同士で協力しながら作品を作ります。
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。
点描曼荼羅（てんびょうまんだら）	曼荼羅模様にペンで点を打つ作業を繰り返し、没頭する体験をします。
絵手紙を送ろう-残暑見舞い-	墨と水彩絵の具を使って、楽しく残暑見舞いのはがきを作ります。

お楽しみプログラム

シネマ	映画を鑑賞し、皆で感想を共有します。
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

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。
プログラムミーティング	プログラムで取り組みたいことについて話し合いをします。
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メンバー同士で共有します。

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簡単なプレゼンをします。
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。
バーチャル旅行	グーグルアースを利用し、行ってみたい場所を紹介しあいます。

自習プログラム

自主活動	読書や自習、個人クラフトなど、各々やりたい作業に取り組みます。

その他のプログラム

お楽しみイベント	メンバー主体でプログラムを立案し、行います。今月は、デイケア夏祭りです。
生活スキル	役割分担をし、室内を掃除します。