

# 6月 青山会関内クリニック 6月デイケアプログラム

## <一般デイプログラム>



### プログラムの一部紹介

～イベント～

#### ☆横浜開港資料館☆

山下公園付近にあります横浜開港資料館で幕末から現代までの地図の変貌が見れるイベントになっています。

#### ☆ヨガ☆

第一週目には外部講師である内田先生に来ていただき、行ないます。二週目以降は皆様にリラックスして頂くために体をほぐしていきます。

#### ☆街を探索し隊☆

皆で外出場所を決めて散歩を行ないます。晴れることを願いましょう。

#### ☆手巻き寿司パーティー☆

海鮮系、野菜系などを海苔で撒いてみんなで食べます。事前申し込みを必ずしてください。場合によっては当日の昼食が準備出来ないことがあります。

#### ☆ボーリング大会☆

デイケアの皆さんと交流会です。参加希望の方は、デイケアに参加中に申し込みをお願いします。詳細は、ポスター掲示いたします。

※各イベント参加希望の方はポスターをご確認ください。

～ベーシックプログラム～

#### ☆ミーティング☆

各テーマに沿った話題をグループで話し合います。月末のレビューミーティングでは一か月の振り返りを行ないます。

#### ☆MCT(メタ認知トレーニング)☆

認知行動療法の一つで、偏った考え方を改善することを目的に、講義とグループワークを行ないます。

#### ☆ボディメンテナンス、ポディケア、ダイエットプログラム☆

活動しやすい体作りを目指し、運動や健康に関する講義と運動を行ないます。

#### ☆志村さんと一緒☆

感染症の結核をテーマに勉強会を行ないます。

#### ☆デイケアメンテナンス☆

	日	月	火	水	木	金	土
					6/1	6/2	6/3
午前	※6/29は法人創立記念日のためお休みです。				アート (アイロンビーズ)	クッキング (冷やし中華)	★ダイエットプログラム
午後					田中療法 (森田療法)	アニマルセラピー	横浜開港資料館 (地図にない場所)
	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10
午前	お休み	手巻き寿司 パーティー	ミーティング	ブレインサプリ	スポーツ (卓球)	正しい日本語講 座	フリープログラム 個別相談
午後		MCT (思い込み)	★ ヨガ (内田先生)	★ ポディケア	加藤さん勉強会 (体の構造)	ホットプレート パーティー	街を探索し隊
	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17
午前	お休み	★ ダイエットプログラ ム	フリープログラム 個別相談	散歩&買い出し	ゲーム (トランプゲーム)	クッキング (中華定食)	アート (パステルアート)
午後		MCT (共感する事)	★ ヨガ	★ ポディケア	情報共有 ミーティング	気功	志村さんと一緒 (食中毒)
	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24
午前	お休み	スポーツ (卓球)	ゲーム (フルーツバスケット)	ブレインサプリ	ボーリングの入門	正しい日本語講 座	フリープログラム 個別相談
午後		MCT (フィードバック I)	★ ヨガ	★ ボディメンテナンス① (★スポーツの必要性)	ボーリング大会	スポーツ (卓球)	アフタヌーン T-room (コーヒー寒天)
	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	
午前	お休み	★ ダイエットプログラ ム	★ デイケア メンテナンス	★ 散歩&買い出し	創立記念日	★ レンチンクッキング (ミートと一ふ)	
午後		MCT (帰属)	★ ヨガ	★ ボディメンテナンス② (健康体重と栄養学基礎)		★ レビューミーティ ング	

### 今月のお知らせ

- ・★印のプログラムは運動を行ないます。着替えの持参を推奨します。
- ・外出プログラムの時は、当日の参加状況によっては午後のデイケアが閉所する場合があります。
- ・火曜、水曜の午後のプログラムは、リワークコースの方と合同で実施します。