



# 青山会関内クリニック 7月デイケアプログラム



## <一般デイプログラム>

	日	月	火	水	木	金	土
							7/1
午前							ゲーム (UNO)
午後							横浜市発展記念館 (横浜地図ワールド)
	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8
午前	お休み	プラスワンクッキング (肉始めました)	ミーティング	ブレインサブリ	アート (ビーズ工作)	正しい日本語講座	フリープログラム 個別相談
午後		MCT (記憶)	☆ ヨガ (内田先生)	☆ ボディメンテナンス③ (スロトレ)	田中さんのストレス (ストレスについて)	ホットプレート パーティー	☆ ダイエットプログラム (ダンササイズ)
	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15
午前	お休み	アート (切り絵)	ゲーム (ガムジェンガ)	散歩&買い出し	フリープログラム 個別相談	クッキング (冷やし肉うどん)	放送ライブラリー
午後		MCT (自尊心)	☆ ヨガ	☆ ボディメンテナンス④ (食生活の落とし穴)	デンタル鳥潟さん (虫歯と歯周病)	神奈川県歯科医師会 (歯の博物館)	アート (パステルアート)
	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22
午前	お休み	海の日	フリープログラム 個別相談	ブレインサブリ	スポーツ (卓球)	正しい日本語講座	☆ ダイエットプログラム
午後			☆ ヨガ	☆ ボディメンテナンス⑤ (今後の行動計画と健康ライフ)	アフタヌーン T-room (かき氷)	☆ 気功	田中の車窓から (プラレール)
	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29
午前	お休み	フリープログラム 個別相談	デイケア メンテナンス	散歩&買い出し	アート (ジグソーパズル)	鳥潟大飯店 (中華食②)	ゲーム (パターゴルフ)
午後		MCT (フィードバックⅡ)	☆ ヨガ	☆ ボディケア	みきはうす (食材の効能)	レビューミーティング	ビブリオバトル
	7/30	7/31					
午前	☆ ダイエットプログラム						
午後	MCT (結論への飛躍)						

### 今月のお知らせ

- ・☆印のプログラムは運動を行いません。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。
- ・15日(土)はリワークプログラムの都合によりお昼ご飯の時間は12時になります。

### プログラムの一部紹介

～イベント～

#### ☆横浜市発展記念館☆

山下公園付近にあります横浜市発展記念館で今までの横浜の地図の移り変わりを見ていきます。

#### ☆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。

#### ☆プラスワンクッキング☆

弁当プラス一品ということで何か肉料理を作ろうと思いますので、楽しみに当日参加してください。

#### ☆神奈川歯科医師会☆

前日に学んだ「歯」について歯科医師会の博物館で再び学びます。

#### ☆田中の車窓から☆

新プログラム！昔遊んだ懐かしのプラレール。皆さんでプラレールを使用し新しい路を作ってみませんか。

※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います。

#### ☆ボディメンテナンス、ボディケア、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います。

#### ☆ビブリオバトル☆

各自紹介したい本を持参します。読みたいと思った本に投票しチャンプ本を決めます。人前で話す練習にもなります。

#### ☆デイケアメンテナンス☆

デイケア全体の掃除、片付けを行います。気持ちよい、過ごしやすい空間作りに協力ください。