



青山会関内クリニック 10月デイケアプログラム



プログラムの一部紹介

<一般デイプログラム>

	日	月	火	水	木	金	土
	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7
午前	お休み	フリープログラム 個別相談	この日は 牛丼♪	ブレインサプリ	アート (パステルアート)	正しい日本語講座	ゲーム (UNO)
午後		MCT (フィードバックⅡ)	☆ ヨーガ	☆ ボディケア	猫カフェ🐾	スポーツ (卓球)	田中の車窓から
	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14
午前	お休み	お休み	アート (選べるアート)	散歩&買い出し	フリープログラム 個別相談	クッキング (VS/パスタ)	☆ ダイエットプログラム
午後			☆ ヨーガ	☆ 精神科医の講義 軽運動 (対象関係論)	就労支援講座 (外部講師)	野外スポーツ (根岸森林公園)	横浜市電保存館 (市電今昔写真展)
	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21
午前	お休み	アート (シグソーパズル)	ゲーム (絵描きしりとり)	ブレインサプリ	スポーツ (卓球)	正しい日本語講座	ミーティング
午後		MCT (結論への飛躍)	☆ ヨーガ (内田先生)	☆ ボディメンテナンス① (スポーツの必要性)	ハンター鳥湯の サバイバル講座	スポーツ (卓球)	アフタヌーン T-room (スイートポテト)
	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28
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	ブレインサプリ	アート (応援グッズづくり)	卓球大会 DC:フリープログラム	フリープログラム 個別相談 MCT質問会
午後		MCT (思い込み)	☆ ヨーガ	☆ 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	卓球大会 DC:鑑賞会	ホットプレートパーティー
	10/29	10/30	10/31				
午前	お休み	デイケアメンテナンス	アート (切り絵)				
午後		MCT (共感すること)	☆ ヨーガ				

～イベント～

★この日は牛丼♪★

お昼は、す〇家の牛丼です。副菜を皆さんで作しましょう。

★猫カフェ★

久しぶりの猫カフェ企画。伊勢崎モールにあるmysis(ミーシス)へ癒されに行きましょう。

★選べるアート★

切り絵、塗り絵、ミサンガ、パステル等やりたい創作活動を選べます。

★精神科医の講義★

安先生から「なぜ鬱になったら不安になるのか」考えてみたことはありますか？精神症状が生じる背景を精神分析の観点から分かりやすくお話していただきます。終了後、軽運動を行います。

★就労支援講座★

就労移行支援事業所 リタリワークの方々に外部講師としておいでいただき、全3回で就労支援講座を実施します。最終回の第3回目のテーマは就活講座「定着支援について」です。就労について考えてみましょう♪

★VS/パスタ★

第二回目の対決企画!!今度は「パスタ」をテーマに加藤パスタ(ナポリ風)VS田中パスタ(ペペロンチーノ)で対決します。皆さんの清き一票で勝敗をつけてください。皆さんでおいしいパスタを作りましょう。

★野外スポーツ★

根岸森林公園にバスで行き、皆さんでスポーツをします。キャッチボール(グローブは各自用意)やサッカーボールでバス回し等を行います。運動不足の方いらっしゃいませ。

※各イベント参加希望の方はポスターをご確認ください。

～ベシックプログラム～

★MCT(メタ認知トレーニング)★

認知行動療法的一种で、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。

★ヨーガ★

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。月に一度、外部講師である内田先生に来ていただきます。

★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。

★MCT質問会★

一般デイケア室とは別室でMCTの質問会を行います。同時に自習も行えるようにいたしますので、自分で勉強したい教材をお持ちください。

今月のお知らせ

- ・☆印のプログラムは運動を行います。着替えと汗ふきタオル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。