



青山会関内クリニック 2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
					2/1	2/2	2/3
午前					フリープログラム 個別相談	アート (鬼の面作り)	恵方巻
午後					情報共有 ミーティング	SWEETS PARADISE	ビブリオバトル
	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10
午前	お休み	スポーツ (風船パレー)	ゲーム (絵描きしりとり)	散歩&買い出し	ミーティング	クッキング (オムライス)	フリープログラム 個別相談
午後		MCT (記憶)	☆ ヨーガ	☆ ボディケア	アフタヌーン T-room (ティラミス)	就労支援プログラム (就労のスタイル①)	☆ ダイエットプログラム
	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17
午前	お休み	お休み	バレンタイン企画 (素敵あなたへ)	ブレインサプリ	アート (選べるアート)	正しい日本語講座	MCT補講 (記憶)
午後			☆ ヨーガ (内田先生)	☆ ボディケア	アニマルセラピー	ホットプレート パーティー	☆ パワーヨガ
	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	2/24
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 (UNO)	クッキング (皿うどん)	ゲーム (ジェスチャーゲーム)
午後		MCT (自尊心)	☆ ヨーガ	ボディメンテナンス① (スポーツの必要性)	レビューミーティング	就労支援プログラム (自己覚知①)	三溪園 (観梅会)
	2/25	2/26	2/27	2/28			
午前	お休み	デイケア メンテナンス	アート (モザイクアート)	ブレインサプリ			
午後		MCT (フィードバックⅡ)	☆ ヨーガ	ボディメンテナンス② (健康体重と栄養学基礎)			

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。
- ・今月の内田先生のヨガは、13日になります。

プログラムの一部紹介

～イベント～

★情報共有ミーティング★

個々で持っている生活の豆知識やお役立ち情報を皆さんの前で紹介していきます。生活をより豊かにするお役立ち情報を沢山お待ちしております！

★SWEETS PARADISE★

今回は横浜ビブレ店に行きます。食べ放題で季節のスイーツを満喫しましょう。

★恵方巻(手巻き寿司)★

節分ということで恵方巻！ではなくて手巻き寿司を行います。この日はお弁当ではなく手巻き寿司になりますので、参加希望の方は、デイケアに参加中にお申し込みください。

★バレンタイン企画(素敵あなたへ)★

バレンタインにデイケア参加してくれた方々へ送るチョコづくりと自分のためのチョコづくりです。チョコづくりに興味のある方は是非、ご参加ください！

★MCT補講★

今回は「記憶」をテーマにMCTを土曜日に実施します。久しぶりの人も初めての人も現在学んでいる最中の人もいらしてください。

★パワーヨガ★

少しレベルの高いパワーヨガで寒い冬を乗り越えよう！自信が無い方も出来ることから大丈夫！！一緒に頑張りましょう☆(ハーブティー付きですよ)

★三溪園★

三溪園で行われている「観梅会」に行きます。三溪園では約600本ある白梅・紅梅など、花が咲くとのこと。日本の風情をぜひとも堪能しましょう。

★就労支援プログラム★

毎月第2・第4金曜日に就労に関するプログラムを実施します。

・第2金曜はjobガイダンスプログラム

1回目は「就労のスタイル①」障害の開示・非開示、お金についてなどをテーマに行います。

・第4金曜はコミュニケーションプログラム

第1回目は「自己覚知①」セルフケアシートの作成を行います。

就労に興味のある方もそうでない方も楽しみながら参加できます。

★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。

※各イベント参加希望の方はポスターをご確認ください。