



青山会関内クリニック 4月デイケアプログラム



プログラムの一部紹介

～イベント～

★ろばの家★

ヨーガに参加しない方は、地域活動支援センター(作業所)の「ろばの家」に見学へ行きます。作業所について知りたい方や横浜市の社会資源をより知りたい方は是非ご参加ください。

★精神科医の講義&ストレッチ★

安先生より精神疾患についての講義です。精神症状の仕組みを先生からご教授いただけます。講義終了後は、ストレッチを行いますので、着替えをご持参ください。

★猫カフェ★

伊勢佐木モールにある猫カフェ「miysis」へ猫を満喫しに行きます。猫好きの方ぜひご参加ください♪参加希望の方はデイケア参加中に申し込みください。

★お花見会★

桜咲く季節になりました♪根岸森林公園へお団子を持ってお花見をしましょう。キャッチボールなどの運動もできますので、一緒に運動しましょう♪

★肉フェス★

牛すき丼を作って食べる企画です。お肉を食べて今年度も元気に過ごしましょう。

★マジカル田中パワー★

ゲーム形式のグループワークを行います。皆さんと楽しくコミュニケーションが行えるようなゲーム形式のワークを用意してありますので、ぜひご参加ください。

★カラオケ★

ヨーガを行えない方々でカラオケに行きます。当日参加を募りますので、カラオケに参加しようと思う方は当日お越しください。

★関内walker★

関内周辺の身近なガイドブックを手作りしましょう。周辺施設の情報を出しあったり調べたり行ってみたり。新企画です。

★卓球バレー★

卓球台を使ってピンポン玉を転がすスポーツで、卓球とバレーボールが合わさったチームでやるスポーツです。詳しくは、別紙を参照してください。

★VSクッキング★

今回のVSクッキングは「櫻井部長」VS「新倉主任」です！至高のチキンカレー対究極のポークカレーで勝負です。皆さん奮ってご参加ください★

★今月の名人(Café do abe)★

カフェ巡りの名人阿部が、かわいらしいサイズでコーヒーやお茶に合うお菓子を皆さんと作ります。ぜひご参加ください。

★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金曜日はjobガイダンスプログラム
3回目は「仕事の適性」自分の向いている仕事について行います。
- ・第4金曜日はコミュニケーションプログラム
3回目は「印象について」第一印象や身だしなみについて行います。

※各イベント参加希望の方はポスターをご確認ください。

<一般デイプログラム>

	日	月	火	水	木	金	土
	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7
午前	お休み	フリープログラム 個別相談	アート (選べるアート)	散歩&買い出し	クッキング (焼うどん)	ミーティング	肉フェス (牛すき丼)
午後		MCT (帰属)	☆ ヨーガ ろばの家見学会	精神科医の講義 ☆&ストレッチ	猫カフェ (miysis)	お花見会 (根岸森林公園)	マジカル田中 パワー (グループゲーム)
	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14
午前	お休み	音楽鑑賞	ゲーム (トランプゲーム)	ブレインサブリ	アート (ジグソーパズル)	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)	☆ ヨーガ(内田先生) カラオケ	☆ ボディケア	関内walker	就労支援プログラム (仕事の適性)	☆ ダイエットプログラム
	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21
午前	お休み	スポーツ (卓球バレー)	情報共有 ミーティング	ブレインサブリ	フリープログラム 個別相談	正しい日本語講座	アフタヌーン T-room (カップケーキ)
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)	☆ ダイエットプログラム	今月の名人 (Café do abe)	レビュー ミーティング
	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28
午前	お休み	デイケア メンテナンス	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	VSクッキング (カレー)	MCT補講 (共感すること)
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)	関内walker	就労支援プログラム (印象について)	☆ ヨーガ
	4/29	4/30					
午前	お休み	お休み					
午後							

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、10日になります。