


テイケアコンパス 3月プログラム

《一日の流れ》

| | | | | | | |
|--------------------------------|----------------------|--------------------|----------------------------|-----------------------|------------------------------------|------------------------------|
| 9:30/10:00 昼食作り 朝のミーティング | 10:30 朝の プログラム | 11:45 昼食 昼休み | 13:00~14:30 昼の プログラム | 14:30 スポーツ (合同) | 15:00 交流タイム (ゲーム・雑談会) 火・水 | 15:45~16:00 帰りの ミーティング |
|--------------------------------|----------------------|--------------------|----------------------------|-----------------------|------------------------------------|------------------------------|

 コンパスで合同

 クローバーで合同

| 月 | 火 | 水 | 木(コンパスで合同) | 金 | 土(クローバーで合同) | 日 |
|---|--|---|--|---|--|----|
| <p>週2日(木、土)クローバーと合同テイケアです。 木曜日はコンパスで合同、土曜日はクローバーで合同です。</p> <p>興味があること、体験してみたいこと、などなど、プログラム案募集</p> | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | AM:TSUTAYA散歩 PM:スキルアップグループ/ オセロ交流会 スポーツ | AM:談話式SST PM:ベルカントセラピー スポーツ シャッフルミーティング | AM:手芸 PM:ひなまつり女子会/ 陶芸 スポーツ | 休み |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 休み | AM:目標ノート PM:はじめてのCBT⑧ (問題解決法) スポーツ | AM:シリアスミーティング PM:テイケアミーティング (行事、購入ゲームソフト決め) スポーツ | AM:〇〇付きティータイム PM:カラオケ大会 スポーツ | AM:談話式SST PM:陶芸(合同) スポーツ シャッフルミーティング | AM:アロマスプレーづくり/ 手芸 PM:農作業 スポーツ | 休み |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 休み | AM:ジョブグループ PM:はじめてのCBT⑨ (不眠の行動療法) スポーツ | AM:シリアスミーティング PM:マシュマロアレンジ スポーツ | AM:JJファーム PM:スキルアップグループ/ ボードゲーム交流会 スポーツ | AM:談話式SST PM:ベルカントセラピー スポーツ シャッフルミーティング | AM:ギター教室/手芸 PM:陶芸 スポーツ | 休み |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 休み | AM:元気に役立つことリストを作ろう PM:はじめてのCBT⑩ (アサーション入門) スポーツ | 春分の日 | AM:イタリア語講座/ 坐禅(2Fにて) PM:スキルアップグループ/英会話 スポーツ | AM:談話式SST PM:陶芸(合同) スポーツ シャッフルミーティング | AM:歌声喫茶/手芸 PM:麻雀大会 スポーツ | 休み |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 休み | AM:チャレンジ料理 PM:共通点探し スポーツ | AM:シリアスミーティング PM:生活報告会/ ゲーム交流会 スポーツ | AM:海老川お花見散歩 PM:スキルアップグループ/ 麻雀交流会 スポーツ | AM:談話式SST PM:パフェ付きカードゲーム交流会 スポーツ シャッフルミーティング | AM:農作業 PM:卓球大会/ アロマリラックス スポーツ | |

★シャッフルミーティングは、気軽に話せるテーマを設定し、2グループでおしゃべりをします。毎週金曜15:30~行います。
★スキルアップグループは木曜13:00~14:30、3階にて行います。主治医の許可と事前登録が必要です。