



# テイケアコンパス 10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	14:30~15:00 スポーツ (合同)	片付け 清掃	15:45~16:00 帰りの ミーティング
--------------------------------	----------------------	--------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------	------------------------------

2Fテイケアルーム  
にて合同

日	火	水(2Fで合同)	木(2Fで合同)	金	土(2Fで合同)	日
1 休み	2 AM: チャレンジ料理決め PM: はじめてのCBT⑨ (不眠の行動療法) テイケアミーティング 	3 AM: シリアスミーティング PM: 秋のクレープづくり スポーツ 	4 AM: 散歩 PM: スキルアップグループ スポーツ 	5 AM: 談話式SST PM: 陶芸(合同) スポーツ 	6 AM: 手芸 / アロマヨガ PM: 室内バレー交流会 スポーツ 	7 休み
8 体育の日	9 AM: トラブル対処法(停電編) PM: はじめてのCBT⑩ (マインドフルネス入門) スポーツ 	10 AM: シリアスミーティング PM: アロマヨガ スポーツ 	11 AM: いもほり作業 PM: スキルアップグループ スポーツ 	12 AM: 談話式SST PM: 革細工づくり スポーツ 	13 AM: 手芸 / 坐禅 PM: 陶芸 スポーツ 	14 休み
15 休み	16 AM: 顔ヨガ PM: はじめてのCBT⑪ (アサーション入門) スポーツ 	17 AM: シリアスミーティング PM: 健康・病気について語る会 (心と体の緊張について) スポーツ 	18 AM: イタリア語講座 PM: スキルアップグループ スポーツ 	19 AM: 談話式SST PM: 陶芸(合同) スポーツ 	20 AM: 手芸 / バドミントン大会 PM: 合唱会(カラオケ室にて) スポーツ 	21 休み
22 休み	23 内行事 炭火で焼く秋野菜、 紙飛行機大会、パン食い競争 絵画大喜利 	24 AM: シリアスミーティング PM: 心と体のストレッチ スポーツ 	25 AM: コリ解消ストレッチ PM: スキルアップグループ/ 英会話 スポーツ 	26 AM: 談話式SST PM: JJファーム スポーツ 	27 AM: 手芸 / ギター教室 PM: 陶芸 スポーツ 	28 休み
29 休み	30 AM: 散歩(雨天時はみんなの体操) PM: はじめてのCBT⑫ (オリエンテーション) スポーツ 	31 AM: シリアスミーティング PM: UVレジンづくり 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。