










デイケアアクトローバー 2月プログラム

《一日の流れ》

9:30/10:00	10:30~	11:45~	13:00~	14:30~		15:30~	16:00
屋食作り 朝のミーティング	朝の プログラム	屋食 屋休み	屋の プログラム	スポーツ (合同)	片付け 清掃	帰りの ミーティング	DC終了

2Fデイケアルー
ムにて合同

月	火	水(2Fで合同)	木(2Fで合同)	金	土(2Fで合同)	日
				1 	2	3
				AM:料理作り (惣巻き&亀おけぞけんちゃん汁) PM:陶芸(合同)/リハビリノート (調子が悪くなっている時のプラン) 来月の料理・お菓子決め	AM:手芸/散歩 PM:農作業 スポーツ	休み
4	5	6	7	8	9	10
休み	AM:散歩 PM:はじめてのCBT① (マインドフルネス入門) デイケアミーティング	AM:シリアスマーケティング PM:アロマヨガ スポーツ	AM:クラウドスポーツ PM:スキルアップグループ ティータイム 	AM:アロマハンドクリーム作り PM:SST スポーツ	AM:手芸/ギター教室 PM:陶芸 スポーツ	休み
11	12	13	14	15	16	17
 建国記念日	AM:自己紹介カード PM:はじめてのCBT① (オリエンテーション) スポーツ	AM:シリアスマーケティング PM:協同めい絵 スポーツ 	AM:チームでつくるチャーハン作り PM:麻雀大会 スポーツ 	AM:好きな音楽を出し合う会 PM:陶芸(合同)/ 健康診断の結果の見方を知ろう! スポーツ	AM:手芸/シャッフルミーティング PM:合唱会(カラオケ室にて) スポーツ	休み
18	19	20	21	22	23	24
休み	AM:読書会 PM:はじめてのCBT② (考え方と抑うつ) スポーツ	AM:近況報告会 PM:コラージュ スポーツ 	AM:イタリア語講座 PM:坐禅 スポーツ	AM:お菓子作り(ガトーショコラ) PM:ティータイム スポーツ 	AM:手芸/卓球タフリス交流会 PM:陶芸 スポーツ	休み
25	26	27	28			
休み	外行事: スイバラへ行こう 	AM:シリアスマーケティング PM:心と体のストレッチ スポーツ	AM:神明神社に行こう! PM:スキルアップグループ/英会話 スポーツ 			

★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。

★リハビリノートは、WRAP(元気回復行動プラン)を参考にしたプログラムです。