



| 活動時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----------------|---|--|----------------------------------|---|-------------------------------------|
| | スポーツ&病気の自己管理 | 就労リハ&セルフサポートグループ | スポーツ&対人スキルUP | 就労リハ&リフレッシュ | 楽しみ&社会体験 |
| 午前 10:00~ | 昼の自主活動は 12:45~13:15です。 ※印のあるプログラムは、事前申し込みが必要です。ロビーのホワイトボードをご確認ください。 | 美沢デイケアセンター 089-925-3594 (平日8:30~17:00) 見学・体験は随時募集していますが、まずは主治医にご相談ください。 | | 1 洋裁教室 (岡宮さん) 就労グループ「活動企画実施」 | 2 まいすてっぷプラス(話そう) <デイケア体験グループ> |
| 11:10~ | | | | 健康チェック カラオケ | 健康チェック 卓球 |
| 昼の自主活 13:30~ | | | | フラワーアレンジメント | 絵の教室 (松若さん) |
| 14:45~ | | | | ちよこっとDIY (モビールづくり) | 園芸 |
| 午前 10:00~ | 5 スポーツ「グランドゴルフ」 | 6 パソコン教室 (森畑さん) ※ | 7 スポーツ「バレーボール」 | 8 陶芸教室 (宮内さん) | 9 お菓子作り「桜餅」 <デイケア体験グループ> |
| 11:10~ | 健康チェック アロマヒーリング | 健康チェック 茶話会 | 健康チェック 座禅 | ココロに元気プラス(食べ物編) カラオケ | 文集作り(自主) 卓球 |
| 昼の自主活 13:30~ | コミュニケーションを遊んでみよう (高山さん) | メイク教室 (山内さん) | SST (福岡心理士) | デイケアミーティング (プログラム話し合い・安心ミーティング) | コミセン散策に行こう |
| 14:45~ | 14:30~ 認知行動療法 (学習編) | 同じ悩みを話そう「個人情報をうまく言わなくて済むには」 | 私の2週間を話そう | ちよこっとDIY (モビールづくり) | 園芸 |
| 午前 10:00~ | 12 スポーツ「卓球・バドミントン」 | 13 パソコン教室 (森畑さん) ※ 忘年会のDVD観賞 (自主) | 14 ボランティアセンターまでウォーキング♪ | 15 防災について・消火器の使い方 (中央消防署・消防士) | 16 体験発表 <デイケア体験グループ> |
| 11:10~ | 個別活動 80年代のアイドル&歌謡曲 | 文集作り(自主) カラオケ | 個別活動 ちよこっと手話 | 文集づくり(自主) 茶話会 | 個別活動 卓球 |
| 昼の自主活 13:30~ | 14:00~ 薬の話 (松本薬剤師) | 働いてみよう会 「座談会」 | 親の立場からの体験発表 (朝美会会員) <家族茶話会合同> | 就労グループ 次期登録の説明会 | ヨガ教室 (廣江さん) |
| 14:45~ | 15:00~ 植物の水やり (自主) | 同じ悩みを話そう「便秘について」 | 話してみよう会 | ちよこっとDIY (モビールづくり) | 園芸 |
| 午前 10:00~ | 19 カラオケ(多目的室) | 20 アート教室「デコスイーツ」 (梶野さん) ※ ※ 切 3月16日AM | 21 | 22 お昼ご飯を作ろう「ホイコーロー定食」 ※ 切 3月19日 | 23 ペタンク <デイケア体験グループ> |
| 11:10~ | 文集作り(自主) アロマヒーリング | 個別活動 茶話会 | | ココロに元気プラス(からだ編) カラオケ | 個別活動 卓球 |
| 昼の自主活 13:30~ | 認知行動療法 (実践編) | 働いてみよう会 「就労SST」 | | まいすてっぷプラス (学ぼう①) | 私の2週間を話そう |
| 14:45~ | 15:00~ 植物の水やり (自主) | 同じ悩みを話そう「自分を傷つけてしまう」 | | ちよこっとDIY (モビールづくり) | 園芸 |
| 午前 10:00~ | 26 スポーツ「バレーボール」 | 27 パソコン教室 (森畑さん) ※ | 28 スポーツ「卓球・バドミントン」 | 29 洋裁教室(岡宮さん) | 30 音楽ちゃんぶる~ <デイケア体験グループ> |
| 11:10~ | 個別活動 アロマヒーリング | 個別活動 カラオケ | 個別活動 テーブルゲーム | ココロに元気プラス(香り編) 茶話会 | 個別活動 卓球 |
| 昼の自主活 13:30~ | 書道教室 (澤田さん) | 働いてみよう会 「座談会」 | デイケアライブ ゲスト:リリックさん | 栄養指導 (高橋管理栄養士) | 城山公園までウォーキング♪ |
| 14:45~ | 15:00~ 植物の水やり (自主) | 同じ悩みを話そう「不安・焦燥感について」 | 話してみよう会 | ちよこっとDIY (モビールづくり) | 園芸 |