令和７年 9月デイケアプログラム（一般）

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		個別面談 ゆるアート	クラブ活動	太極拳 クラフト/個別面談	カフェ	クラブ活動	PCスキルトレーニング応用 お仕事カフェ
午後		フラワーアレンジメント リラックスヨガ	SST・クライシスプラン 個別面談	PCスキルトレーニング基礎/クッキングミーティング ヨガ	カフェミーティング 卓球・個別面談	健康相談（講座） ストレッチ	音楽鑑賞/個別面談 卓球
	7	8	9	10	11	12	13
午前		脳トレ 個別面談	クラブ活動	太極拳 クラフト/個別面談	カフェ	クラブ活動	PCスキルトレーニング応用 ゆるアート
午後		パソコン利用認定 リラックスヨガ	個別面談 スポーツ	PCスキルトレーニング基礎 ヨガ	カフェミーティング 卓球・個別面談	ストレッチ 個別面談	カラオケ/個別面談 卓球
	14	15	16	17	18	19	20
午前		敬老の日	クラブ活動	太極拳 クラフト/個別面談	カフェ	クラブ活動	PCスキルトレーニング応用 ゆるアート
午後			SST・クライシスプラン 個別面談	PCスキルトレーニング基礎/クッキング ヨガ	カフェミーティング 卓球・個別面談	フラワーアレンジメント ストレッチ	音楽鑑賞/個別面談 卓球
	21	22	23	24	25	26	27
午前		個別面談 ゆるアート	秋分の日	太極拳 クラフト/個別面談	カフェ	クラブ活動	PCスキルトレーニング応用 ゆるアート
午後		社会資源について リラックスヨガ		PCスキルトレーニング基礎 ヨガ	カフェミーティング 卓球・個別面談	健康相談（測定） 個別面談	カラオケ/個別面談 卓球
	28	29	30				
午前		脳トレ 個別面談	クラブ活動				
午後		アサーション リラックスヨガ	個別面談 スポーツ				

＜午前の活動時間＞
9:00 ウォーミングアップ
9:30 朝のミーティング
10:00 午前のプログラム
11:00 昼ストレッチ
12:00 お昼ご飯

＜午後の活動時間＞
13:00 昼ストレッチ
13:15 午後のプログラム
14:45 ミーティング
15:00 デイケア終了

お知らせ

◎行事食　9/22(月)～秋のお彼岸食～◎

＊毎週(火)スポーツ:散歩やモルックなどをします。
＊9/3(水)　9/17(水)　クッキング:両日に参加できる方が対象
＊9/2・9/16(火)　新プログラム:クライシスプラン～クライシスプランとは～
＊9/5(金)健康相談　～食中毒と予防法～
＊9/8(金)PC利用認定　～ネットリテラシーについて②～
＊9/22(月)社会資源について　～社会資源マップ(就労)～
＊9/29(月)アサーション　～人の話を上手に聞くって？～