

# 令和7年2月 デイケアリカバリープログラム

	月	火	水	木	金
	お知らせ1	お知らせ2	デイケアの参加目的		
午前	感染対策の為、 デイケアに参加される方は マスク着用が必要になります。 入室時に検温しています。 ご協力よろしくお願いいたします。	皆様にとってより過ごし易い、 意味のあるデイケアにしたいので...  あれやってみたい！ これやってみたい!! をご意見ノートに書いて下さい。	・セルフモニタリング ・体力の回復・学習 ・コミュニケーション ・問題解決・処世術習得 ・目標づくりなど		
午後					
メモ					
	3	4	5	6	7
午前	<b>書道</b> 書きたい文字の見本の リクエストお待ちしております!!	音楽療法【講師】 リズム、トーンチャイム等	体力測定 看護師による健康チェック	ウォーキング	軽スポ 卓球・バドミントン
午後	恵方巻 今年の方角は <b>西南西</b> ！	ミーティング 映画・おでかけ・調理などについて	<b>NEW</b> フラダンス	レクリエーション 棒体操ゲーム、叩いてかぶってetc	カラオケ 好きな歌を歌おう
メモ					
	10	11	12	13	14
午前	ウォーキング	<b>建国記念の日</b> 	テーマ：何でもコンサート バレンタインにちなんで <b>恋愛ソング</b> ！	ゲーム ジェンガ・トランプ・麻雀etc	クラフト工房 紙玉でデイケア看板を作ろう！
午後	カラオケ 好きな歌を歌おう		13時開演 映画鑑賞 『サマーウォーズ』	ウォーキング	バレンタイン調理 簡単！『チョコケーキ』
メモ					
	17	18	19	20	21
午前	軽スポ 体操・ストレッチ	<b>NEW</b> 「怒り」どうつき合う？ アンガーマネジメント	調理 『クラムチャウダー』	ウォーキング 阿見図書館で本借りる	ゲーム ジェンガ・トランプ・麻雀etc
午後	フラダンス	おでかけ ひたち野うしく西友	カラオケ 好きな歌を歌おう	ゆっくりお茶飲みながら 最近の困りごとなど	上手な睡眠講座 
メモ					
	24	25	26	27	28
午前	<b>天皇誕生日</b>  振替	音楽療法【講師】 リズム、トーンチャイム等	ウォーキング 阿見図書館へ図書返却	軽スポ 卓球・バドミントン	クラフト工房 ミーティングで決まったもの
午後		カラオケ 好きな歌を歌おう	ゲーム ジェンガ・トランプ・麻雀etc	調理 簡単！『りんごケーキ』	13時開演 映画鑑賞 『幸福の黄色いハンカチ』
メモ					

リカバリー： 症状や障害が続いても日常生活に新しい意味や目的を見出し、自分らしく充実した人生を生きていくプロセス