

★思春期テイケア プューパ 週間プログラム★

	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
8:40	テイケア・ショートケア受付				
9:15	朝のミーティング (体調チェック、回診、今日のプログラムの確認)				
9:40	朝活 (様々な活動にチャレンジし、朝の良いスタートを切りましょう)				
10:00~ 10:50	こころの教室	日替わりチャレンジタイム	アンガーマネジメント 認知機能トレーニング	MCT(メタ認知トレーニング)	創作活動(第1, 3週) 陶芸(第2, 4週)
	★人との付き合い方や気持ちの伝え方を学びストレス無く交流できる方法を探しましょう	・第1・5週：暮らしの達人 ・第2・4週：プューパサークル ・第3週：ようこそ先輩/プューパチャレンジ	★ネット・ゲームとの上手な付き合い方について、他のメンバーとも話し合いながら考えていきましょう ★怒りへの対処方法を学び、日々の生活の中でやってみましょう	★自分の考え方のクセや傾向を知り、様々な見方や考え方の習得を目指しましょう	★自分のペースで園芸やクラフト等の創作活動に取り組みます ☆陶芸は9：50からはじまります
11:00~ 11:40	スポーツ	自主企画活動	絵画	コミュニケーション・ワーク	自主企画活動
	★卓球、バドミントン、ソフトテニスなど 楽しみながら行います ☆体調に合わせて見学もできます	★ウォーキングや読書、自習、カードゲームなどなど、自分の取り組みたい活動を自分のペースで取り組みましょう	★絵画が苦手な方でもOK! 講師の先生に教えてもらいながら、無理なく取り組みます ☆絵画は10：50からはじまります	★かんたんなゲームを通して、プューパの仲間とコミュニケーションをはかりましょう	★ウォーキングや読書、自習、カードゲームなどなど、自分の取り組みたい活動を自分のペースで取り組みましょう
11:45	ショートケア 帰りのミーティング				
12:00	お昼ごはん				
13:15	午後のミーティング				
13:40~ 14:30	認知機能トレーニング	音楽活動 音楽療法(月1程度)	マインドフルネス	太極拳(第2・第4) シェイプアップ(第1・第3・第5)	ヨガ アロマ(奇数月の第4週)
	★パソコンの専用ソフトを使って、集中力、記憶力などをトレーニングしましょう	＜音楽活動＞ ギターやベース、ピアノや鉄琴など いろいろな楽器にふれてみよう ＜音楽療法＞ 講師の先生の指導のもと 一緒に歌ったり音を奏でましょう	★「今、ここ」に集中し、ストレスや不安に対処できるように なりましょう ☆日によっては講師の先生の指導のもと 和太鼓をたたくリズムにも参加できます	＜太極拳＞ 講師の先生に教えてもらいながら 太極拳を体験します。心身を整えます。 ＜シェイプアップ＞ 講師の先生の指導のもとリズムに合わせて 一緒に体を動かしましょう	＜ヨガ＞ 講師の先生に教えてもらいながら ヨガを体験します ＜アロマ＞ 講師の先生の指導のもとアロマを使った いろいろな物を作ります
14:45	帰りのミーティング				
15:00	テイケア終了				

※プログラムの開始時間や内容が変更になることがあります

※プログラムによっては大人のグループと合同での実施になります

2023年5月 更新