

★思^し春^{しゅん}期^きテ^てイ^いケ^けア^あ ピューパ 週^{しゅう}間^{かん}フ^ふロ^ろグ^ぐラ^らム ☆

	月	火	水	木	金
8:40	デイケア・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	アングーマネージメント	ネットゲーム研究会(不定期) ピューパチャレンジ	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	★自分の怒りや感情のコントロールについて学びましょう	★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 ★いろいろなことのにチャレンジします	★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 季節合わせた行事も行います ☆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	スポーツ(1. 2週) コミュニケーションワーク(3. 4週)	自主企画活動
	★卓球、バドミントン、ソフトテニスなどを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	★卓球、バドミントン、ソフトテニスなどを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
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	気功	音楽活動(第1・3週) 太極拳(第2・4週)	オンカツ 穏活	シェイプアップ	ヨガ アロマ(奇数月の第4週)
	＜気功＞ 講師の先生に教えてもらいながら 気功を体験します	＜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 ＜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	★実生活で使えるストレス対処法や自己肯定感を高められるようなプログラムを、スタッフやメンバー発信で行います。2週目はマインドフルネス、5週目は映画鑑賞なども行います	＜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	デイケア終了				

※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

ねん がつ こうしん
2024年4月 更新