

★思春期^{ししゆんき}デイケア^{しゆかん} ピューパ^{しゆかん} 週間^{しゆかん}プログラム^{しゆかん}★

	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
8:40	デイケア・ショートケア受付				
9:15	朝 ^{あさ} のミーティング ^{たいちよう} （体調 ^{たいちよう} チェック、回診 ^{かいしん} 、今日 ^{けふ} のプログラム ^{かぐにん} の確認 ^{かくにん} ）				
9:40	あさかつ 朝活	あさかつ ステラ / リアン	あさかつ 朝活	あさかつ ステラ / リアン	あさかつ 朝活
10:00~ 10:50	こころの教室 ^{きょうしつ}	アンガーマネジメント ^{タイソウ} ゆる体操	こころの教室 ^{きょうしつ} 応用編 ^{おうようへん} /アサーション	考え方 ^{かんが} 教室 ^{かた} リアンスポーツ ^{キョウシツ}	創作活動 ^{そうさく} （第1 ^{だい} 、3 ^{しゆ} 週） 陶芸 ^{とうげい} （第2 ^{だい} 、4 ^{しゆ} 週）
	★人 ^{ひと} との付き合い ^{つきあい} 方や気持ち ^{きもち} の伝え方 ^{つた} を 学び ^{まな} ストレス ^な 無く交流 ^{こうりゆう} できる方法 ^{ほうほう} を探 ^{さが} し ましょう	★自分 ^{じぶん} の怒り ^{いか} や感情 ^{かんじょう} のコン ロール ^{タイソウ} について学び ^{まな} ましょ う ★講師 ^{こうし} に合わせて ^あ 体操 ^{たいそう} をし ましょ う 緩 ^{ゆる} くないです	★ストレス ^{たいしよ} 対処 ^{たいしよ} や人 ^{ひと} との付き合い ^{つき} 方 ^{かた} 、自 分 ^{ぶん} の悩み ^{なや} を整理 ^{せいり} する方 ^{かた} 法 ^{ぽう} を学 ^{まな} びま す ★自分 ^{じぶん} も相手 ^{あいて} も大切 ^{たいせつ} にしたコ ミュニケー ション ^{しん} について学 ^{まな} びま す	★自分 ^{じぶん} の考え方 ^{かんが} のクセ ^{けいこ} や傾 向 ^{けいこう} を知 ^し り、様 ^{さまざま} 々な見 ^み 方 ^{かた} や考 え方 ^{かた} の習 ^{しゅう} 得 ^{とく} を自 ^じ 指 ^{さし} しま しよ う ★軽 ^{けい} スポ ^{ぎやうじ} ール ^{おこな} を楽 ^{たの} し みましょ う	★自分 ^{じぶん} のペース ^{えんげい} で園芸 ^{えんげい} やクラフト ^な 等 ^ら の 創作 ^{そうさく} 活動 ^{かつどう} に取 ^と り組 ^く みま す 季節 ^{きせつ} 合 ^あ わせ ^{ぎやうじ} た行 ^{おこな} 事 ^な も 行 ^{おこな} いま す
11:00~ 11:40	スポーツ	自主 ^{じしゆ} 企画 ^{きかく}	絵画 ^{かいが}	自主 ^{じしゆ} 企画 ^{きかく}	自主 ^{じしゆ} 企画 ^{きかく} 活動 ^{かつどう}
	★卓球 ^{たっきゆう} 、バドミントン ^{たの} 、ソフトテニス ^{おこな} な どを楽 ^{たの} しみながら行 ^{おこな} いま す ☆体調 ^{たいちよう} に合 ^あ わせて見 ^{けんがく} 学 ^{おこな} も できま す	★ウォーキング ^{どくしよ} や読書 ^{じしゆ} 、自 習 ^{おんがくかつどう} 、音楽 ^{おんがく} 活動 ^{かつどう} 、カ ードゲ ーム など ^な の取 ^と り組 ^く みた い活 動 ^{どう} を自 分 ^{ぶん} のペ ース で行 ^{おこな} いま しよ う	★絵画 ^{かいが} が苦 ^{かた} 手 ^た な方 ^{かた} でもOK! 講師 ^{こうし} の先 ^{せん} 生 ^{せい} に教 ^{おし} えて もら いなが ら、無 ^む 理 ^り なく取 ^と り組 ^く めま す	★ウォーキング ^{どくしよ} や読書 ^{じしゆ} 、自 習 ^{おんがくかつどう} 、音楽 ^{おんがく} 活動 ^{かつどう} 、カ ードゲ ーム など ^な の取 ^と り組 ^く みた い活 動 ^{どう} を自 分 ^{ぶん} のペ ース で行 ^{おこな} いま しよ う	★ウォーキング ^{どくしよ} や読書 ^{じしゆ} 、自 習 ^{おんがくかつどう} 、音楽 ^{おんがく} 活 動 ^{どう} 、カ ードゲ ームな ど の取 ^と り組 ^く みた い活 動 ^{どう} を自 分 ^{ぶん} のペ ース で行 ^{おこな} いま しよ う
11:45	ショートケア ^{かえ} 帰 ^{かえ} りのミーティング				
12:00	お昼 ^{ひる} ごはん				
13:15	午後 ^{ごご} のミーティング				
13:40~ 14:30	気功 ^{きこう}	マインドフルネス ^{ダイ ショウ} （第1 ^{だい} 、3 ^{しゆ} 週） 太極拳 ^{タイキョクケン} （第2 ^{だい} 、4 ^{しゆ} 週）	穏活 ^{オンカツ}	シェイプアップ	ヨガ ^{ヨガ} アロマ ^{アロマ} （奇数 ^{きすう} 月の第4 ^{だい} 週）
	★講師 ^{こうし} の先 ^{せん} 生 ^{せい} に教 ^{おし} えて もら いなが ら気功 ^{きこう} を体 験 ^{たいけん} しま す	★講師 ^{こうし} の先 ^{せん} 生 ^{せい} に教 ^{おし} えて もら いなが らマ インド フル ネス、 太 極 拳 ^{たいけん} を 体 験 ^{たいけん} しま す	★実生活 ^{じっせいかつ} で使 ^{つか} えるス トレス 対 処 法 ^{たいしよほう} や自 己 肯定 ^{こうていかん} 感 ^{たか} を 高 ^{たか} め ら れる よ うな プ ロ グ ラ ム を、 ス タ フ や メ ン バ ー 発 信 ^{はつしん} で 行 い ま す。 2週 ^{しゅうめ} 目は 軽 ^{けい} ス ポ ー ツ、 5週 ^{しゅうめ} 目は 映 画 鑑 ^{えいが かん} 賞 ^{しょう} な ど も 行 い ま す	★講師 ^{こうし} の先 ^{せん} 生 ^{せい} の指 ^{しどう} 導 ^{どう} の も と リ ズ ムに 合 わ せ て 一 緒 ^{いっしょ} に 体 ^{からだ} を 動 ^{うご} か し ま し よ う	★講師 ^{こうし} の先 ^{せん} 生 ^{せい} に教 ^{おし} えて もら いなが らヨ ガ、 ア ロ マ を 体 験 ^{たいけん} しま す
14:45	帰 ^{かえ} りのミーティング				
15:00	デイケア ^{しゆりよう} 終了				

※火曜日、木曜日は成人のユニット『ステラ』か『リアン』に参加できます。

※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