

2019年 1月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
		1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
午前		休診	休診	休診	休診	休診
午後		休診	休診	休診	休診	休診
	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日
午前	初詣 盛岡八幡宮	ミーティング /書き初め	簡単クッキング 団子三兄弟	困った時の対処法	カラオケ	近場にお買い物 自主活動
午後	セラピー講座	スポーツ 本宮体育館	休診	自主活動	県立図書館 手芸	休診
	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
午前	休診	事業所見学 自主活動	簡単クッキング 煮込みハンバーグ	私の一押し	ホースセラピー 自主活動	卓球/手芸
午後	休診	スポーツ 本宮体育館	休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	陶芸 ふれあいランド 手芸	DVD鑑賞/自主活動
	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日
午前	就労支援	雑学で脳を刺激 よく考えましょう	簡単クッキング チンジャオロース	室内ゲーム 麻雀、uno、他	ストレッチ	卓球/手芸
午後	陶芸 ふれあいランド 自主活動	スポーツ 本宮体育館	休診	DVD鑑賞	ホースセラピー 自主活動	休診
	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日		
午前	マインドフルネス 認知療法	自主活動 体験SST	簡単クッキング お好み焼き	脳トレ		
午後	カラオケ	スポーツ 本宮体育館	休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ		

- ※ 都合によりプログラムに変更が生じることがあります。
- ※ プログラムに参加する場合は決まった時間に来ていただくようお願いいたします。
- ※ 予定表の色のついているものは、外出プログラムです。2つに分かれていない場合は、デイケアルームには残れません。
- ※ 外出プログラムに参加する場合は、開始時間より前にお越しください。
- ※ CBTは認知行動療法、SSTは社会生活技能訓練の略称です。詳しいことはスタッフにお聞きください。
- ※ CBTおよびSSTは事前に申し込みが必要なプログラムです。(見学はご遠慮ください)