



デイケア2026年3月プログラム



2Fデイケアルームにて
合同

《一日の流れ》

お問合せはこちらへ
デイケア直通電話 047-497-8824

9:30	※朝のティタイム ※以外 ラジオ体操	10:00	10:30~	11:45~	13:00~	14:30~	15:30~	16:00
開始		朝のミーティング	朝のプログラム	昼食 昼休み	昼のプログラム	スポーツ (合同)	帰りのミーティング	終了

月	火	水(2Fで合同)	木(2Fで合同)	金(2Fで合同)	土(2Fで合同)	日 / 1	
2	3	4	5	6	7	8	
	はじめてのデイケア ショートケア 12:30~15:30	合同 AM:生活記録表の振り返り PM:認知行動療法集中クラス① デイケアミーティング	AM:陶芸(10:15~) PM:毛糸デコ 14:30社会復帰訓練 グループ	AM:シリアスマーティング PM:スキルアップグループ★I 対人関係スキル①	AM:塗り絵 PM:家族に病気や特性を 理解してもらう方法	AM:室内スポーツ PM:対人関係の ヒヤリハット★	休み
9	10	11	12	13	14	15	
休み AM:フリータイム PM:AIについて意見交換しよう 15:15シャッフルミーティング	コンパス クローバー AM:太極拳 PM:認知行動療法集中クラス② スポーツ	AM:アロマヨガ PM:SST	AM:カラオケ大会 PM:スキルアップグループ★I 対人関係スキル②	AM:中華丼作り PM:目標ノート スポーツ	AM:マインドフルネス PM:麻雀大会 / カードゲーム大会	休み	
16	17	18	19	20	21	22	
休み はじめてのデイケア ショートケア 12:30~15:30	合同 行事 AM:食事会(焼肉) PM:ボードゲーム交流会	AM:春の絵手紙 PM:気にし過ぎないで済む 方法をシェアする会 スポーツ	AM:陶芸(10:15~) PM:スキルアップグループ★I 対人関係スキル③	春分の日	AM:春ソング交流会 PM:WRAPをシェアする会 スポーツ	休み	
23	24	25	26	27	28	29	
休み AM:フリータイム PM:BIG麻雀大会 15:15シャッフルミーティング	コンパス クローバー AM:散歩(お花見の下見) PM:認知行動療法集中クラス③ スポーツ	AM:春の壁面作り PM:カードゲーム交流会	AM:アンガーマネージメント④ PM:スキルアップグループ★I 対人関係スキル④ 14:40~英会話	AM:陶芸(10:15~) PM:ハッキリしゃべろう会★ スポーツ	AM:もっちりりん風ドーナツ作り PM:SST 合唱会	休み	
30	31	合同 AM:大掃除 ~お菓子付き~ PM:認知行動療法集中クラス④ 花見散歩					

- ★I スキルアップグループは木曜13:00~14:30、1階デイケア室にて行います。 主治医の許可と事前登録が必要です。
- ★ 定期面談を行っていきます。
- ★ハッキリしゃべろう会は、声が出づらくて思うように人と会話ができない人におすすめです。
- ★対人関係のヒヤリハット! (あ…今の一言まづかったかも 😞、場の空気が読めずに失敗した 😞、と感じた体験を共有しよう)