

# デイケア「桜の咲く丘」4月のプログラム

2025年4月

	月	火	水	木	金	土
午前		1 身体測定	2 自分探し	3 マイペースサロン 統合失調症対処講座	4 生活力向上倶楽部 こころの元気+読書会	5 歌をうたおう
午後		デイケアミーティング	二重課題で頭も体も動かそう	木曜トークtalk!	ベーグル作り(計画)	
午前	7 クリエイティブアワー ～春の会～(準備)	8 モーニングエクササイズ	9 調理実習「おすすめの朝食メニューを作ろう」 管理栄養士織部さん	10 マイペースサロン	11 生活力向上倶楽部 こころの元気+読書会	12 「ロボット体験」イベント
午後	クリエイティブアワー ～春の会～(実行)	みんなで新聞くらぶ	リラックス&リフレッシュ	読書の会	ベーグル作り(実行)	
午前	14 メタ認知トレーニング ゲームの会	15 ミュージックケア	16 心のエクササイズ	17 マイペースサロン	18 生活力向上倶楽部 お困り解決くらぶ	19 仕事について語り合う会 マイペースサロン
午後	エクササイズグループ	デイケアガーデン ひとりでクッキング①	歌を楽しもう	ヨガ療法 ～外部講師～	卓球と輪投げ	
午前	21 睡眠マネジメント講座① デイケアガーデン	22 モーニングエクササイズ	23 シェアグループ	24 マイペースサロン 統合失調症対処講座	25 こころの元気+スクラップ	26 春の散歩 (雨天時:ストラックアウト)
午後	「ラダーボール」をやってみよう	新聞くらぶ 火曜トークtalk!	ポップアップカードを作ろう	「ロボット体験」イベント 図書館へ行こう	～ソフトバレー～ 駒ヶ谷運動公園へ外出 ※13時までにご来所ください ※中靴をご用意ください	
午前	28 睡眠マネジメント講座② 週刊ご意見番	29 祝日 (昭和の日)	30 表現しよう! コラージュ			
午後	お手軽サーキットトレーニング		メタ認知トレーニング			

☆「ベーグル作り」は計画と実行セットで参加をお願いします ☆色付きのプログラムはメンバー固定です

☆運動プログラム(モーニングエクササイズ・エクササイズグループ・サーキットトレーニング・卓球)の際は、運動しやすい服装や靴のご持参をお願いします。