

目的（なりたい自分）	プログラム名	内容について
生活のリズムを整えたい	ふりかえりの会	生活リズムについてシートに記入することで、見直すべき点に気づき、今後の生活のしやすさに繋がります。
	チームビーバー 服薬教室	自分の症状や薬を正しく理解することは安定した生活を送ったり、就労していく為に必要な事の一つです。症状や薬についてみんなで楽しく学んでいきます。
体力・筋力をつけたい ダイエットしたい	スポーツ	グラウンドではウォーキングやグラウンドゴルフなど、体育館ではソフトバレーやバトミントン、卓球など豊富な種目があります。
	ダイエットプログラム	自分に合った負荷でインナーマッスル（体幹・下腹部）を鍛え、ウォーキングなどの有酸素運動の組合で、体を燃焼させます。
	リズム体操	曲やDVDに合わせリズムよく体を動かさずします。筋力維持や強化、また、体を動かさずことで気分転換にもなります。
	農業委員会・園芸	畑の土づくりから始まり種蒔き・肥料・雑草取り・収穫・販売と作業の負荷はありますが、楽しい瞬間もあります。また、デイケア周辺の花壇管理も行っています。
癒しを感じたい	華道・茶道	お花屋で購入した四季の切り花を楽しく生けています。また、お抹茶の優しい香りに包まれながらゆったりと和菓子と共に時を過ごします。
リラックスする方法を知りたい	和みの会	アロマを使用したボディパウダー・バスボム・香り玉作り、セルフハンドマッサージで癒しの体験をします。
	身体ほぐし	体のハリやコリを感じ、ほぐして和らげると気持ちにはどんな変化が生じるか、心身のつながりがテーマとなります。
	姿勢と調息	落ちついた環境(和室)で姿勢と呼吸を調べ静かに過ごす中、気持ちを鎮め自身の状態を感じます。
集中力をつけたい 活動性を上げたい	創作	創作を通じ、集中力の持続が身に付き、作品を作る楽しさや完成した時の達成感や自信回復にも繋がります。
	パソコン	初心者向けのエクセル・ワードで練習をしたり、初心者用にインターネットの始め方や便利サイトの紹介をしています。
	脳トレ	問題を解き、連想し、機会が減った英単語や日本語に触れることで、脳の活性化を図ります。
	料理サークル	旬の野菜などで簡単な家庭料理や手早く作る時短料理も行います。小グループで楽しさと美味しさを感じられるよう行っています。
自分の話を共有したい	思い出語り	感謝の出来事を始めに、体験して思い浮んだ情景を語り合い、自分の半生の味わいを深めます。
悩みを持っている人同士で話し合いたい	考え方を広げよう	物事の捉え方についてワークシートを記入します。新たな視点の気づきがグループの目的です。
	問題解決サークル	困り事について、どうすれば少しでも改善できるか話し合います。その上で自分が比較的取り組みそうなことの計画を立てます。
対人関係を改善したい	SST（ソシヤル・スキルズ・トレーニング）	今よりも更に人との会話がうまく出来るように、考えた事を試してみる行動化の実験をします。
	コミュニケーション分析	人と関わった場面で自分・相手どちら側の思いにも焦点を当て、「私」の大事にしたい想いを言葉にします。
ゆくゆくは仕事をしたい 仕事を続けている人同士で話したい	work work（ワクワーク）就労支援	前期は就労に向けた生活管理・対人関係の知識や、ビジネスロールモデル（面接・履歴書作り）について勉強します。後期には就労継続のための自己分析も行います。
	work work（ワクワーク）休日カフェ	仕事(作業所)を通したメンバー同士で、その内容や生活面等の近況や悩み等を話し合う場です。