

# 2025年 1月



## プログラムの内容

認知行動療法など、自分と向き合うプログラム

## 話し合いのプログラム

集団精神療法

病気と向き合うプログラム

作業を楽しみたい方  
手作業が好きの方へ

リラクゼーション  
自分の身体を感じてみよう

就労支援

月		火		水		木		金		土
AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM
				1		2		3		4

- ・デイケアは月～土曜日まで運営しています。※土曜日は午前中。
- 日・祝日はお休みです。
- ・送迎は、月～金曜日まで行っています。
- ・デイケアに関する質問・相談は、デイケアセンタースタッフまでお願い致します。



今年もよろしくお願ひします

6	7		8		9		10		11	
お正月遊びなど										
グラウンド活動	集団精神療法	禅	SST	スポーツ	新年会	私はどんな人? (認知行動療法)	work work 就労継続支援A型 どんぐりラボ説明会	ふりかえりの会	カラオケ	ぬくもりカフェ
d:アミューズ M/T	書道・ペン習字	森ライブラリー	園芸	パソコン (雑誌、DVD検索)		リズム体操	d:アミューズ M/T	合唱	飾り作り	スポーツ
13	14		15		16		17		18	
	料理サークル MT	当事者研究	創作 (お正月飾り)	チームピーパー (経験を通して 薬を知ろう)	外出プログラム	おかしづくり MT	グラウンド活動	他者と上手に付 き合う方法 (問題解決)	ぬくもりカフェ	
	合唱	ぬくもりレー ベル	書道・ペン習字	身体ほぐし	コラージュ	ぬくもりカフェ	パソコン	創作	スポーツ	
20	21		22		23		24		25	
集団精神療法 メンバー ひまわりの会	集団精神療法	料理サークル	ふりかえりの会	スポーツ	紅茶リハの会	work work	私はどんな人? (認知行動療法)	茶道	アンガーマネジ メント	ぬくもりカフェ
	創作(お正月飾り) 思い出語り	カラオケ	パソコン	やってみよう ～裁縫・編み物～	森ライブラリー	リズム体操	脳トレ	d:アミューズ M/T	ミニ卓球	スポーツ
27	28		29		30		31			
リラクゼーション 自分の身体を感じてみよう	グラウンド散歩	集団精神療法	当事者研究	SST	スポーツ	他者と上手に付 き合う方法 (問題解決)	おかしづくり	カラオケ		アサーション
就労支援	園芸	王様の耳は ロバの耳 パソコン	メンズ会・シン テラ倶楽部	身体ほぐし	TSUTAYAへ行こ う	やってみよう ～裁縫・編み物～	CPカフェ	リズム体操	創作	映画鑑賞