

令和7年4月～令和7年7月版

デイケアプログラムのご案内

運動系プログラム

◎卓球 【毎週月曜午後】

初心者から上級者まで気軽に楽しめます。週1回1時間程度で行っていますが、出入りは自由なので調子に合わせて参加できます。

◎ゲートボール 【毎週木曜午後 雨天時】

スポーツプログラムの中でも負担が少なく、だれでも参加しやすいスポーツです。普段あまり運動しない方も楽しめるので気軽に参加できます。

◎パークゴルフ 【毎週木曜午後 晴天時】

週に1回、川下公園のパークゴルフ場で行います。シーズン終盤には大会もあり、日ごろの成果を発揮できます

◎ミニバレー 【毎週水曜午前】

参加人数に応じてチームを組み対戦します。やわらかいボールを使用しており、体力に自信のない方も楽しめます。

◎ウォーキング 【毎週金曜午後】

体力の維持や気分転換、ダイエットを目的として行っています。

◎腰痛体操 【毎週水曜午後】

年齢問わず腰痛に対する軽めの運動を10分程度で行っています。

テーブルゲーム系プログラム

◎あそび部 【毎週火曜午前】

誰でも参加できる簡単なカードゲームを中心に行う集いです。

◎ボードゲーム部 【毎週月曜午後】

やや複雑なルールで尚且つ対戦相手との駆け引きを楽しむ集まりです。海外産の珍しいゲームを頻繁に行っています。

学習系プログラム

◎脳トレ【毎週水曜午前】 漢字教室 【毎週金曜午前】

計算問題や点つなぎ、間違い探しなどのプリントを用意しています。

日常的な漢字の読み書きなど様々なプリントを用意しています。辞書で調べたり、スタッフへ質問したりすることもでき、自信のない方でも気軽に参加できます。

◎音楽鑑賞 【毎週月曜午後】

週に一度、様々なジャンルの音楽、名曲を良音質のスピーカーで聴くことができます。どなたでもお気軽にご参加ください。

◎パソコン教室 【毎週火曜午後】

パソコンの基本的な操作方法やタイピング、インターネットの使用方法などを学びます。パソコンでやってみたいことがあればスタッフにご相談ください。

◎対局 【毎週火曜午後】

将棋の講座（詰将棋）をメインに行っています。様々な棋士の問題を取り入れており、初心者から上級者の方まで楽しめます。

◎スマホ教室 【毎週木曜午後】

現代必須品のスマホ。意外と使い方が分からない！という方に向けて基本の使い方から応用までスタッフがお手伝いします。



グループ系プログラム

◎アクションS 【毎週金曜午後】

依存症もしくは心当たりのやめられないものがある方を対象としたグループです。参加された方の近況報告やテーマに沿って色々な話をします。

◎ミュージック・コミュニケーション 【毎週火曜午後】

好きな曲を1人ずつマイク付きのカラオケで歌います。カラオケ大会や交流会の行事に向けて練習もできます。

◎リラクゼーション 【毎週金曜午前】

『自律訓練法』『筋弛緩法』を通して、自分の体の「痛い」「肩がこっている」「疲れている」といった状態に気づき、リラックスすることを目的としています。他にも、様々なリラクゼーション法の紹介などを行っています。

◎おしゃべり Club 【毎週木曜午前】

その時のテーマに沿って、みんなでわいわいお喋りをするプログラムです。どなたでも参加できますので、お気軽にどうぞ！

◎働く準備プログラム 【毎週水曜午後】

作業所などに関する情報を一緒に調べたり、働く上での悩みや疑問を話すことのできるグループです。現在働いている方から、「働くことにちょっと興味がある」という方まで、気軽に参加してみてください。

◎音楽の広場 【毎週金曜午前】

懐かしの歌や好きな曲を皆さんで歌ったり聞いたりします。曲にまつわる話や思い出話をしたりと音楽やお喋りを楽しむ会です。

創作活動系プログラム

◎作り物 【毎週 午後：月水木】

ビーズ細工、ペーパークラフト、共同製作の掲示物作りなど、手芸全般を行います。

◎デッサン 【毎週水曜午後】

鉛筆で球体や影の付け方、果物や花を描く練習を行います。その他、絵手紙や水彩画も行います。初心者の方も大歓迎です。

◎ハーモニー 【毎週火曜午前】

ギターやベースなど楽器経験者でバンド活動を行います。基本的にはご自身の楽器を使って演奏します。現在は、クリスマスに発表演奏できるよう練習をしています。

◎コーラスクラブ【毎週水曜午前】

週に1回1時間の練習を行い、完成した曲は芸術祭やクリスマスパーティーなどの行事で発表します。音楽療法士がいるので歌唱力に自信のない方でも安心して参加できます。

◎クッキング【毎週木曜午前午後】

おいしくて身体にも良い、料理やスイーツを作るプログラムです！

◎DIY 【毎週金曜午後】

木工や陶芸を中心とした生活用品などを自ら自作して達成感を得る活動です。

その他

◎全体ミーティング 【毎週月曜午前】

週に1度、行事のお知らせや行事の振り返り、プログラムの募集や各種お知らせなどデイケアで起きている出来ごとについて話し合いを行ったりします。

◎園芸 【毎週水曜午前+随時】

中庭で夏季野菜を中心に栽培・収穫経験ができます。

◎カラオケ・TVゲーム 【月AM、火AM、木AM、金PM】

DVD鑑賞【随時】

デイケアのトレーニングルームでカラオケを楽しむことができます。デイケアに備え付けてあるPS2でゲームをしたり、DVDプレイヤーでDVDを観たりすることができます。

