

～プログラム紹介～

【健康・運動プログラム】		
カラダ☆ほぐれ～る	月	ストレッチをした後、ヨガ・散歩などゆっくりとした運動で体をほぐします。
のんびりスポーツ	火	ビリヤード、卓球、ミニボウリングなど室内ゲームを中心に運動します。運動が苦手な方でも安心して参加できます。皆で協力して楽しく活動します！
24	木 隔週	体操、イスやヨガマットを使ったストレッチ、散歩などの軽い運動を24分程度行います(なので24!)。終了後はフリスペに合流して下さい。
ヘルシータイム	金	各自で体重・体温・血圧の測定を行い健康チェックを行った後、リラクゼーションやツボ押しなど、健康に関する様々なことをまったりと行うプログラムです。
スポーツ	金	近くの体育館や広場、娯楽室でソフトバレー・バドミントン等のスポーツします。時には他施設との対外試合も！体力づくりと協調性が養われます。
【料理プログラム】		
調理	木	企画→調理の順に行います。企画から参加してください。「みんなde調理(料理を楽しむ回)」と、「お一人ぶんごはん(調理の練習をする回)」があります。
【自己表現・芸術系プログラム】		
表現しよう	火	創作、朗読、写真、俳句など色々な作業を通して自分の気持ちを表現します。作品の完成度ではなく、伝えたいことを表現できたかを大切にしています。
相州ファクトリー	金	絵画(塗り絵やイラスト)・手工芸(革細工や編み物)・作詩や俳句を詠むなど、個別で創作活動を行います。年に一回アート展に出展する方もいます！
【コミュニケーションプログラム】		
SST	月	(S) ソーシャル (S) スキル (T) トレーニングの略です。ロールプレイやワークを通して自己理解やコミュニケーション能力を向上させるプログラムです。
トーク&ワーク	火	テーマに沿ったお話をしたり、コミュニケーションゲームをします。グループでお話をするコツが見つかるかも。
【集中力をつける・考えるプログラム】		
THE 集中	月	簡単な課題(計算問題、塗り絵、間違い探しなど)に取り組み、集中力を養います。就労を目指して集中力をつけたい方にもおすすめです。
つく☆れ～る	火	皆で力を合わせて創作します。何かを作るのは好きだけど、何をしていいのか分からない…という方も、分担して作業が出来るので安心です。
MY ウィーク	金	新聞を読んで、世の中の一週間の出来事と自分自身の生活の振り返りをします。
【主体性・協調性を身につけるプログラム】		
部活	水	スポーツ部と文化部に別れて活動します。4か月ごとに部活の内容が変わります。経験を生かすもよし、新しくチャレンジするもよし！
【趣味を見つける・時間の使い方を身につけるプログラム】		
フリースペース	月水木	麻雀、カラオケ、読書、PCなど、個人でも仲間を誘って活動してもOK。木曜日AMは月1回フラワーアレンジメント活動があります。
単発企画	水 隔週	創作活動やゲームなど、多様な活動をスタッフが提案します。詳しい内容は月間予定表にてお知らせします。興味がある内容を選んで参加して下さいね。
園芸	月火	自然と触れ合い野菜を育てて収穫、美味しく食べる過程を楽しみます。個々のペースに沿った活動ができます。外に出て、体を動かす機会にもなります。
【就労系プログラム】		
りんごの木	月火木金	喫茶業務を通して就労体験を行います。レジ打ち、ドリンク作りなどのお仕事を中心です。働くイメージ作りや、楽しさ、大変さを実感できるプログラムです。
グッジョブ!	木 隔週	一般就労から福祉的就労まで、就労を目指している方のためのプログラム。疾病理解から就労情報・スキル・施設見学など、幅広く大切なことを学べます。
【その他】		
面接	フリスペ内 随時	多職種スタッフが2名以上参加し、それぞれの目標に沿って一人ずつ面談します。概ね3か月に1回の頻度で行います。
コミュニティーミーティング	曜日不定 隔週	デイケア内外の出来事について感じる事や課題などを話し合います。開催当日のメンバーとスタッフ全員が参加します。実施日は月間予定表をご確認ください。