

令和8年 1月 デイケア予定表

氏名：

日	A HAPPY NEW YEAR		☆デイケアからのお知らせ☆		
			●1/27PM：卓球大会です！初心者も楽しめるプログラムになっております。 ※体育館が使用できないため、活動室内でのプログラムになります。予めご了承下さい。		
日	5（月）	6（火）	7（水）	8（木）	9（金）
AM	<input type="checkbox"/> 全体リラク <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> ペーパーワーク <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> 新春カルタ大会 <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> メンズサロン <input type="checkbox"/> コットン～手芸コラージュ	<input type="checkbox"/> ダーツ <input type="checkbox"/> 自主活動
PM	<input type="checkbox"/> 趣味の時間 <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> ゲートボール <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> 水曜サロン <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> ビーチバレー <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> 趣味の時間 <input type="checkbox"/> 個人面談、自主活動
日	12（月）	13（火）	14（水）	15（木）	16（金）
AM	成人の日	<input type="checkbox"/> ペーパーワーク <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> 囲碁ボール <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> 男ウェルネス&レク <input type="checkbox"/> コットン～リラク	<input type="checkbox"/> ボッチャビンゴ <input type="checkbox"/> 自主活動
PM		<input type="checkbox"/> グラウンドゴルフ <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> 水曜サロン <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> スポンジ野球 <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> 趣味の時間 <input type="checkbox"/> 個人面談、自主活動
日	19（月）	20（火）	21（水）	22（木）	23（金）
AM	<input type="checkbox"/> ペーパークラフト <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> ペーパーワーク <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> モルック <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> メンズリラク <input type="checkbox"/> コットン～ウェルネス&レク	<input type="checkbox"/> ドキドキスカットボール <input type="checkbox"/> 自主活動
PM	<input type="checkbox"/> 趣味の時間 <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> 卓球&スポテニ <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> 水曜サロン <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> ソフトバレー <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> 趣味の時間 <input type="checkbox"/> 個人面談、自主活動
日	26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	30（金）
AM	<input type="checkbox"/> プラ板 <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> ペーパーワーク <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> 風船バレー <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> メンズクラフト <input type="checkbox"/> コットン～プチゲーム	<input type="checkbox"/> ピンポンコロコロ <input type="checkbox"/> 自主活動
PM	<input type="checkbox"/> 趣味の時間 <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> 卓球大会（活動室） <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> 水曜サロン <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> バド&スポテニ <input type="checkbox"/> 自主活動	<input type="checkbox"/> 趣味の時間 <input type="checkbox"/> 個人面談、自主活動

●参加希望プログラムの□印にチェックを付けて提出して下さい。

●連絡先0191-23-3655（デイケア：内線1810）

趣味の時間: 月・金曜日午後、ゆったり好きなことができます ラミーキューブ、塗り絵、卓球、麻雀、Wiiゲームなど。

★**わくわく工房**: テーマに沿った創作活動を行います。

★**勉強会**: 病気や社会資源などについて学ぶ時間です。

★**ペーパーワーク**: 紙を使った創作活動を行います。 むりえ、折り紙、書道、プリントなど。

★**コットン**: 木曜日午前、女性限定プログラム 手芸、リラクゼーション、レクリエーション、プチゲームなど。
※ 男性は別室でプログラムを行います。 ボードゲーム、体操&レク、リラクゼーション、創作活動など。

軽スポーツ: 火・木曜午後、体育館での運動プログラム

バドミントン、スポンジテニス、スポンジ野球、卓球、ソフトバレー、ビーチバレーなど。楽しく身体を動かしましょう。

軽レク: 月・水・金曜日など、活動室で楽しくレクリエーションを行います。

囲碁ボール、シャフルボードといった対人種目、ビーンボウリング、ペタンクビンゴなど個人種目もあります。

園芸: 水曜日午前 秋の芋煮会をめざして里芋栽培中。昨年はトマトやナス、カボチャも育てました。

革細工: それぞれ月1回 革細工では、しおりから始まり小銭入れなど。

自主活動・休養: 毎日、自分のペースで静かに過ごせます。自主活動は1人で取り組む活動を指します。

デイケアの活動は選択できます。また体調によっては休むことが必要な時もあります。

個人面談: 随時、時間を調整して行います

今後を考え、スタッフと話し合いながら取り組めそうな目標を立てていきます。3ヶ月毎に目標確認し計画を立てています。

