

**生活の知恵/リワーク系プログラムについて**

☆「生活の知恵」プログラム  
 ・掃除、洗濯、料理など、日常生活の基盤になる事を取り上げ、生活の知恵を学び、より快適な生活が送れるようになることを目的としたプログラムの総称になります。日常生活での困りごとや、より快適な生活を求める方にお勧めのプログラムたちです♪

☆「リワーク」系プログラム  
 ・就労や復職など、次のステップへ進むために必要なスキルを獲得することを目的としたプログラムになります。就労・復職を目指す方にお勧めです♪

**バドミントン**

年齢に関係なく一緒にプレイ出来るスポーツで、基礎練習や試合に取り組んでいます。初心者でも気軽に始めやすく全身運動による健康効果も期待できます！！

**モルック大会**

初めて大会へ参加して来ます！！狙ったピンを倒す技術だけでなく、相手の得点を妨げる駆け引きなど、頭脳戦の要素も加わり手に汗握る魅力的なスポーツです！！

令和 8年 4月 デイケアプログラム

	月		火		水		木		金		土							
					1		2*掃除		3		4							
AM	🍓🍓🍓🍓🍓		🍓🍓🍓🍓🍓		卓球	イライラ軽減入門⑤	自主活動	みんなトレ!!!	Let's♪みゅーじっく	自主活動	アートdeアート	軽スポーツ	自主活動	茶話会準備	もりたりも★	自主活動		
PM	🍓🍓🍓🍓🍓		🍓🍓🍓🍓🍓		カードゲームの会			ゆるおん	コミュニケーションゲーム		モルック☆彡	グループワークサークル		自主活動	デイケアぬりえ部	お笑いサークルONE		
	6		7		8*掃除		9		10		11							
AM	みんなトレ!!!	振り返りミーティング	自主活動	WebでOO	園芸クラブ2020	自主活動	卓球	軽スポーツ	自主活動	みんなトレ!!!	Let's♪みゅーじっく	自主活動	デイケアぬりえ部	リラクسسヨガ	自主活動	モルック大会	楽楽体操	自主活動
PM	WRAPを学ぼう④	バレーボール	自主活動	美ゆうてい	書道同好会	自主活動	おもしろバレー練習		自主活動	ゆるおん	ダーツ部	自主活動	カラオケ	バドミントン	自主活動		振り返りBAY	自主活動
	13		14		15☆お楽しみ○鳴動訓練		16		17*掃除		18							
AM	みんなトレ!!!	振り返りミーティング	自主活動	いきいき百歳体操	園芸クラブ2020	自主活動	卓球	いちご狩り	自主活動	みんなトレ!!!	Let's♪みゅーじっく	自主活動	脳トレは正義	軽スポーツ	自主活動	バドミントン		自主活動
PM	カラオケ	もりたりも★	自主活動	平成語	ソフトボール	自主活動	ドミ/de OO		自主活動	ゆるおん	デーパーク	自主活動	コラージュ	カードゲームの会	自主活動	茶話会準備	ダーツ部	自主活動
	20		21*掃除		22		23		24		25							
AM	みんなトレ!!!	振り返りミーティング	自主活動	楽楽体操	園芸クラブ2020	自主活動	卓球	軽スポーツ	自主活動	みんなトレ!!!	Let's♪みゅーじっく	自主活動	園芸買い出し	リラクسسヨガ	自主活動	新聞編集	ポッチャ	自主活動
PM	WRAPを学ぼう⑤	バレーボール	自主活動	俳句川柳	ソフトボール	自主活動	アートdeアート	こころの健康	自主活動	みんなトレ!!!	ゆるおん	自主活動	スイーツ★クラブ	バレーボール	自主活動	カラオケ	お笑いサークルONE	自主活動
	27*掃除		28		29		30		31									
AM	みんなトレ!!!	振り返りミーティング	自主活動	脳トレは正義	園芸クラブ2020	自主活動	🌸 昭和の日		自主活動	みんなトレ!!!	Let's♪みゅーじっく	自主活動	🐰		🌈		自主活動	
PM	WRAPを学ぼう⑥	モルック☆彡	自主活動	カラオケ	カードゲームの会	自主活動	🌸		自主活動	ゆるおん	おかず♪クラブ	自主活動	🐰		🌈		自主活動	

**精神科デイケアとは・・・？**

- ①こころの病を抱えた方々がなるべく入院せず、地域での生活を続けていくための支えとなる
  - ②社会参加のため、就労に関する機関などへステップアップしていくために力をつける
- 体力をつけたい！仲間が欲しい！生活リズムを整えたい！  
 働くための自信をつけたい！といった方々に利用して頂いています☆
- ◎ご利用を希望される方は、今おかけの主治医にご相談ください。

ご質問等ございましたら  
お気軽にご連絡ください♪



045-360-6730(直通)  
 0570-007-111(ナビダイヤル)  
 月～土曜日 8:45～17:30

ホームページもご覧ください！

横浜相原 デイケア  検索