

プログラム内容のご案内

曜日	プログラム名	内容
月曜	スポーツ	スタッフが種目を決めて、身体を動かし「良い疲労感」を得て生活リズムを整えます。
	新入所グループ	デイケア通所を始めた方、慣れていきたい方と共に様々な企画を立てて活動します。
	個別作業（文章書き出し）	読書や書き写しに取り組み、不安などの症状軽減や集中力、作業を続ける体力の向上を目指します。
	サロンdeひなた	活動を通して、ゆったりとした時間を過ごします。気軽に参加できるプログラムです。
	脳トレーニング	簡単な脳のトレーニングを行っています。
	マインドフルネス	瞑想を行い、ストレスや悩み、不安の緩和を目指します。
火曜	園芸	メンバー同士で協力しながら野菜や草花を育てたり収穫したりします。
	個別作業（創作活動など）	リラックスできる空間で個別の活動を行っています。
	集中・記憶・遂行リハビリ VCAT-J・CCT	記憶力や集中力などを専門の治療法でトレーニングするプログラムです。（木曜と併せての参加がおすすめです）
	体操	タオルを使った簡単な体操や軽度の運動などを行ない、体力維持や気分転換を図ります。
	自信獲得リハビリ プログラム	課題をチームで協力しながら乗り越え、自信を身につけていくプログラム（金曜と併せての参加がおすすめです）
	ひきこもり支援プログラム	普段引きこもっている事が多く、対人への緊張などが高い方へ、徐々に和らげ集団には入れるようにするプログラム
水曜	手工芸	手工芸、絵画など興味のある作業を行ない、作品作りをします。
	男性専用プログラム	料理やゲームなど様々な企画を立ててグループ活動を楽しみます。（男性限定）
	生活能力プログラム	“楽しい一人暮らし”ができるように、生活に必要な知識や情報を身につけていくプログラムです。
	華道・茶道・和菓子作り	茶道や華道、和菓子作り、書道など季節に合わせた活動を行ないます。
	メタ認知トレーニング	考え方の癖を知り、自身の考え方の幅を広げることを目的とするプログラム
	生活習慣病プログラム	「健康寿命を伸ばす」を目標にどのように生活すればよいかを一緒に考えます。
木曜	コミュニケーション プログラム	テーマを決めて雑談したり、カードゲームなど行い「話しながら」交流を深めています。
	チームワークスポーツ	卓球、ソフトバレーなどチームでのスポーツを通して対人交流を深めていくプログラムです。
	集中・記憶・遂行リハビリ VCAT-J・CCT	記憶力や集中力などを専門の治療法でトレーニングするプログラムです。（火曜と併せての参加がおすすめです）
	手工芸	個人で作品を作り、その作った作品を一つの作品にまとめ、対人交流・達成感を得るプログラム
	サークル	カードゲームを通して、楽しみながらコミュニケーションを取っていくプログラムです。
	親亡き後支援プログラム	親亡き後に必要な生活力・相続・サポート体制、さらには親の介護について考え、勉強し行動するプログラムです。
金曜	満喫クラブ	“自由に”をテーマに、ご自身の好きなことを行なっていくプログラムです。
	調理プログラム	参加するメンバーで協力し、一つの料理を作り、試食します。
	PCトレーニング	パソコン作業を通して、個別での課題に取り組んでいます。
	陶芸	湯呑みや茶碗などの制作を、粘土をこねるところから行なっています。
	社会生活技能訓練（SST）	自分の気持ちや考えや用件をもっと上手く人に伝える方法を学ぶプログラムです。
	自信獲得リハビリ プログラム	課題をチームで協力しながら乗り越え、自信を身につけていくプログラム（火曜と併せての参加がおすすめです）
土曜	手作りクラブ	手工芸や工作、料理など幅広く“手作り”します。参加者で当日の活動を考えて取り組みます。
	ひなスポ	参加するメンバーで決めたスポーツを楽しみます。
	パンだろパン	時間をゆっくり使い、パンを生地から手ごねで製作しています。
	カフェひなた	時間をゆっくり使い、お菓子作りを行ないます。

※プログラム内容は状況により変更となる場合があります。