



ナイトケア プログラム 9月



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
前半					1 創作活動
後半					カラオケ なないろの会
前半	4 ヨガ みんなで脳トレ	5 ステップアップSST	6 フリースタジオ	7 音楽の集い	8 創作活動
後半	癒しの会	スポーツ 院内学校	資格取得サークル ストリートビューの旅	有酸素運動 断酒会 院内学校	カラオケ なないろの会
前半	11 ヨガ みんなで脳トレ	12 ステップアップSST	13 フリースタジオ	14 音楽の集い	15 映画
後半	癒しの会	スポーツ 院内学校	ミキちゃん教室 	有酸素運動 断酒会 院内学校	映画 なないろの会 
前半	18 敬老の日	19 ステップアップSST	20 フリースタジオ	21 音楽の集い	22 創作活動 俳句
後半		スポーツ 院内学校	資格取得サークル ストリートビューの旅	有酸素運動 断酒会 院内学校	カラオケ なないろの会
前半	25 ヨガ みんなで脳トレ	26 ステップアップSST	27 フリースタジオ	28 ミニコンサート 	29 創作活動
後半	ビンゴ大会 	スポーツ 院内学校	お茶会 	有酸素運動 断酒会 院内学校	カラオケ なないろの会

ナイトケアのプログラム紹介

目的	プログラム名	活動内容
運動	ヨガ	ヨガ講師が担当♪ゆったりしたストレッチ♪
	フリースタジオ	体育館でエアロバイク・筋トレ・ストレッチ！ピアノ・ギター・ドラムなど楽器練習も♪
	スポーツ	卓球・バドミントンで汗を流そう！エアロバイクや筋トレも可能です。
	有酸素運動	体育館をウォーキング・エアロバイク。音楽を聞きながら、ジム気分でリフレッシュ♪
	散歩	町の景色を楽しみながら、近くの公園までひと歩き♪
気分転換・楽しみ	創作活動	ぬり絵・スクラッチアート・書道・折り紙・トランスバレント・手芸・羊毛フェルトなど。
	癒しの会	暗い部屋でプラネタリウムやランタンを灯します。音楽とドリンクで癒しのひとときを。
	音楽の集い	音楽療法士のピアノ演奏に合わせて音楽を楽しみましょう。最後の木曜日はミニコンサート♪
	ミニシアター	映画やドラマなどを鑑賞します。金曜の夕方をゆったり過ごしませんか？
	Café Notte	月1回開催中！ケーキやアイスなどのお菓子を作って、東の間のスイートタイム♪
スキルアップ	レクリエーション	毎月恒例のピンゴ大会、イントロクイズ大会など。豪華(?)景品アリです！
	ストリートビューの旅	Googleストリートビューを使って世界中の景色を一望。気軽に旅行気分♪
	カラオケ	専用の機械を使用して本格的なカラオケができます！最新曲も随時更新中！
知識を得る・頭を使う	ステップアップSST	社会技能訓練のこと。就学や就労に役立つ「自分なりの対処法」を見つけていきます。
	資格取得サークル	漢検、数検、英検、TOEICなどの自習タイム。挑戦したいことがある方におすすめ！
思春期・10代	みんなで脳トレ	みんなで同じ課題に取り組む講義形式の脳トレ。認知症予防にもつながります！
	ミキちゃん教室	看護師さんが教えてくれる身近に潜む病気の勉強会。みんなで健康を目指しましょう！
自助グループ	院内学校	医大生の学習指導です。勉強したい教材と筆記用具をご持参ください。自習をメインにしても、わからないところを質問する時間にしてもOK！
	木曜断酒会	お酒を断ちたい方、断酒を続けたい方のためのミーティングです。
	なないろの会	女性向けのグループです。女性であれば疾患を問わず参加可能です。自分の考えていることや悩みなどを話し、分かち合う場です。

プログラム内容は変更となる場合がございます。
 詳細はナイトケアのスタッフまでお気軽にお問合せください。