

札幌太田病院2階デイケア『きぼう』 12月プログラム予定表

					12/1(金)
AM 10:00~					太極拳 アウトドアMT
					10:30~ ミーティング チューリップの会
PM 13:00~					陶芸 合同スポーツ カラオケ 14:00~ ダンス療法
					12/4(月)
AM 10:00~	月曜カフェ ウォーキングクラブ 10:30~ 健康体操 X'mas飾り作り	スポーツ 脳トレ ペン習字/漢字 ストレス講座	ヨーガ ポプステ アート 調理クラブMT	時事研究 筋トレ バンド活動	太極拳 リズムミュージック バレーボール(西区)
					10:30~ ミーティング チューリップの会
PM 13:00~	思春期「みらい」音楽 DAYS (ASD) Let'sフィットネス 手工芸 13:30~絵手紙(1FDC)	12:30~バドミントン(北ガス) ゲームの会 カラオケ 生活習慣病勉強会	12:30~バドミントン(西区) 園芸 コグトレ	12:30~フットサル(宮の沢) パン工房(MT) お菓子作り(実習) モルック	陶芸 合同スポーツ カラオケ 14:00~ ダンス療法
AM 10:00~	月曜カフェ ウォーキングクラブ 10:30~ 健康体操 X'mas飾り作り	スポーツ 脳トレ ペン習字/漢字	ヨーガ ポプステ アート 調理クラブ実習	時事研究 筋トレ バンド活動 心理教育	 クリスマス会
PM 13:00~	思春期「みらい」運動 DAYS (ADHD) Let'sフィットネス 手工芸 13:15~フワ(1FDC)	12:30~バドミントン(北ガス) ゲームの会 カラオケ 生活習慣病勉強会	12:30~バドミントン(北ガス) 園芸 コグトレ	フットサル パン工房(実習) お菓子作り(MT) ゲームの会	クリスマス会 
AM 10:00~	月曜カフェ ウォーキングクラブ 10:30~ 健康体操	スポーツ 脳トレ ペン習字/漢字 ストレス講座	ヨーガ ポプステ アート 調理クラブMT	時事研究 筋トレ バンド活動	太極拳 リズムミュージック バレーボール(西区)
PM 13:00~	思春期「みらい」音楽 DAYS (ASD) Let'sフィットネス 手工芸 13:30~絵手紙(1FDC)	12:30~バドミントン(北ガス) ゲームの会 ~13:30カラオケ 13:30~ 音楽の会	12:30~バドミントン(西区) 園芸 コグトレ	12:10~フットサル(蔵) パン工房(MT) お菓子作り(実習) モルック	12:10~映画鑑賞 陶芸 合同スポーツ カラオケ 14:00~ ダンス療法
AM 10:00~	月曜カフェ ウォーキングクラブ 10:30~ 健康体操	スポーツ 脳トレ ペン習字/漢字 ストレス講座	ヨーガ ポプステ アート 調理クラブ実習	時事研究 筋トレ バンド活動 心理教育	大掃除 
PM 13:00~	思春期「みらい」x'mas DAYS (ADHD) Let'sフィットネス 手工芸 13:15~フワ(1FDC)	ゲームの会 ~13:30カラオケ 13:30~ 音楽の会	12:30~バドミントン(西区) 園芸 コグトレ	フットサル パン工房(実習) お菓子作り(MT) ゲームの会	茶話会 
AM 10:00~	月曜カフェ ウォーキングクラブ 10:30~ 健康体操	スポーツ 脳トレ ペン習字/漢字 ストレス講座	ヨーガ ポプステ アート 調理クラブ実習	時事研究 筋トレ バンド活動 心理教育	大掃除 
PM 13:00~	思春期「みらい」x'mas DAYS (ADHD) Let'sフィットネス 手工芸 13:15~フワ(1FDC)	ゲームの会 ~13:30カラオケ 13:30~ 音楽の会	12:30~バドミントン(西区) 園芸 コグトレ	フットサル パン工房(実習) お菓子作り(MT) ゲームの会	茶話会 

趣味 ・ 創作活動 ・ 調理	園芸	畑おこしや、種・苗巻き、水やりなどみんなで協力して院外の畑で作物を育てます。収穫時期がきたら、実際に調理して実食を楽しみます。	水13：00～ (60分)
	手工芸	日常的に使える雑貨や刺し子、編み物、ミサンガを作ります。分からないことは、スタッフやメンバーさんが教えてくれますよ！	月13：00～ (90分)
	アートの会	大人の塗り絵やスクラッチアート、折り紙や装飾作りなど自分の好きな作品作りに取り組むことができます。	月13：00～ (90分)
	絵手紙	季節の野菜や果物を使って、手書きの絵手紙を作ります。味のある書き方を学ぶことができます。 (場所：1階デイケア内/隔週)	月13：00～ (90分)
	フラワーアレンジメント	造花を用いてフラワーアレンジメント作りを行います。華やかなアレンジ作品を作ってみませんか？ (場所：1階デイケア内/隔週)	月13：00～ (90分)
	陶芸	外部講師に教わりながら、陶芸を実施します。好きな形の作品作りが出来ます。	金13：00～ (90分)
	料理クラブ	メニュー決めの話し合いとみんなで協力して昼食作り（調理実習）を行います。	木13：00～ (120分)
	パン工房	隔週で、メニュー決めの話し合いとみんなで協力してパン作り（調理実習）を行います。	木13：00～ (120分)
	お菓子作り	隔週で、メニュー決めの話し合いとお菓子作り（調理実習）を楽しみます。紅茶と一緒に、ゆったりした時間を過ごすことが出来ます。	木13：00～ (100分)
音楽	ポップステ	みんなのリクエストを集めて好きな音楽やミュージックビデオを楽しみます。	水10：00～ (30分)
	リズムミュージック	音楽療法士にリクエストをし、好きな曲を生演奏してもらいます。お気に入りの曲、思い出の曲、あなたの好きな曲はなんですか？	金10：30～ (30分)
	バンド活動	好きな楽器を使用して、メンバーと一緒にバンド活動をします。練習を重ね、合奏を楽しむことが出来ます。	木10：00～ (60分)
	音楽の会	講師の生演奏を聴きながら、様々な時代の音楽を鑑賞出来ます。また、曲当てクイズも行っています（月2～3回程度）	火13：40～ (30分)
病 気 や 特 性 の 知 識 を 身 に 付 け る	DAYS 発達グループ	テキストを用いたのコミュニケーショントレーニングや、運動や調理などグループワーク通して、体験、活動や悩みを共有したり、自己理解を深めていきます。（対象：発達障害）	毎週月 午前・午後
	みらい 思春期グループ	グループワークを通じて、コミュニケーショントレーニングや対人交流、集団参加を行います。音楽や運動、園芸、調理などの体験や活動にも触れることが出来ます。（対象：思春期）	毎週月 午前・午後
	うつ 認知行動療法	小集団で認知行動療法を学び、うつの対処法を身に付けます。SSTや疾患教育、アンガーマネジメント等の様々なテーマの学習ができ、参加者の体験も参考になります（担当：心理士）	火10：00～ (60分)
	生活習慣病 勉強会	健康を維持増進するために生活習慣を整えることの大切さや、自分に合った対処方法を知ることが出来ます。（担当：看護師）	火13：00～ (60分)
	心理教育	自分の病気や、症状と付き合い方などを学ぶことが出来ます。再発予防のため、疾患理解を深めましょう。（対象：うつ病、双極性障害など/担当：心理士他）	木10：00～ (60分)
	統合失調症 リハビリ	疾患をコントロールしながら、自分らしく生活する事を目標に、病気の特徴や再発の予防、お薬、コミュニケーションスキルなどを学ぶことが出来ます。（場所：3Fデイケア）	火10：00～ (60分)
	7-11の会	統合失調症の自助グループです。症状の困りごと・対処法、予防策や普段の生活に関して等を語り合う場です。	金10：30～ (30分)
就 労 支 援	わく・わく	B型事業所に通所するための流れや、働くことについてグループワークを通して考えを深めていきます。また、就労へつながるサポートを行っています。	水13：15～ (60分)
	2FDC ハローワーク	求職活動から就労継続までのサポートを行います。ハローワークの利用を検討している方、A型事業所を目指す方、障がい者雇用を目指す方の個別支援を実施します。	個別対応

目的	名前	内容	運動強度	時間
ストレス発散・体力向上・スポーツ	ウォーキングクラブ	体育館や屋外でウォーキングを行います。運動習慣を身に付けたり、気分転換したりしましょう。	低	月10：00～ (30分)
	健康体操	運動療法士の指導の下、腰痛予防を目的とした体操を行います。	低	月10：30～ (30分)
	ヨーガ	外部講師に教わりながら、ヨガを行います。ゆったり身体を動かして心身をリラックスすることができます。	低	水10：00～ (90分)
	太極拳	外部講師に教わりながら、太極拳を行います。ゆっくりとした動きで心身を整えることができます。	低	金10：00～ (60分)
	空手	外部講師に教わりながら、空手を行います。	中	木10：30～ (30分)
	2Fスポーツ	卓球や模擬バレーボール、軽い運動を楽しむことができます。	低～中	火10：00～ (60分)
	合同スポーツ	各デイケアと合同で卓球・ゲートボールを行います。年に数回、大会もあります！	中	金13：00～ (90分)
	Let'sフィットネス	運動療法士の指導の下、音楽に合わせたフィットネスを行います。ダイエットのサポートにも！	高	月13：00～ (60分)
	筋トレ	運動療法士の指導の下、筋トレマシンや道具を使いトレーニングを行います。	高	木10：00～ (60分)
	フットサル	体育館でフットサルを行います。月に1度、院外の本格スタジオで練習をしたり、他施設と交流試合があります。（初参加は院内体育館から）	高	木13：00～ (120分)
	バドミントン	市内の体育館に移動してバドミントンを行います。	高	火水12：20～ (150分)
	ソフトボール	屋外グラウンドにてキャッチボールやバッティングなどソフトボールの練習を行います。他施設との交流試合の機会もあります。（5月～10月頃）	高	火金13：00～ (90分)
ダンス療法	運動療法士の指導のもと、J-POPや希望の曲などのダンスを楽しむことができます。	高	金14：00～ (60分)	
認知機能・対人交流の向上・新しい体験	脳トレ	熟語・計算・間違い探し・地図問題など、楽しみながら脳トレ問題に取り組みます。		火10：00～ (60分)
	ペン習字	テキストを使いながらペン習字に取り組みます。		火10：00～ (60分)
	PC教室	Word・Excelなどのスキルアップの他、ネットの使い方など日常生活や就労に役立つスキルの向上を目指します。		個別対応
	コグトレ	認知機能強化トレーニングのテキストを用いて、認知機能の底上げを図ります。（不定期）		水13：00～ (60分)
	ゲームの会	様々な種類のボードゲームを楽しむグループと、テレビゲームを楽しむグループに分かれて、和気藹々と楽しむことができます。		火木13：00～ (90分)
	月曜カフェ	月曜の朝、お菓子と飲み物を楽しみながらみんなと語り合いの時間を過ごせます。		月10：00～ (60分)
	時事研究	時事ニュースについて、意見交換を行います。話す・聴く力の向上にも効果があります。		木10：00～ (60分)
	グループミーティング	「テーマ」を決めて、小グループに分かれながら意見交換を行います。会話の機会や、思考整理にもつながります。		金10：30～ (30分)
	アウトドア	釣りやデイキャンプなど、アウトドア活動を行います。話し合い、準備と屋外活動を行います。		金10：00～ (60分)
	レク委員会	メンバーが主体的にレクの企画、運営を行います。月に1回屋外レクを実施します。		月10：30～ (30分)

※当院の都合によりプログラムは休止期間があるものや予定変更、中止になることがあります。ご了承下さい。