

# 2025年1月プログラム

1月6日（月）初詣 貴布禰神社

出発時間：13時15分

新しい年の無病息災や平安無事を祈願しましょう



プログラムの説明やお知らせ等  
LINEで発信しています  
よければ登録してください



時間	曜日	火	水	木	金		
			1	2	3		
AM 10:00~11:30	5	<p><b>あけましておめでとうございます</b> 巳年は新しい挑戦や変化、成長、 変革の年とされています。2025年 のデイケアはさらに大きな進化を 遂げそうですね </p>		<p><b>第2回感謝祭&amp;交流会</b> <b>あまなniおるおる大成功のお礼</b> この度はイベントの準備や運営に多大なご協力を賜り、心より感謝申し 上げます。おかげさまでゲストの方々から「楽しかった」「勉強になっ た」「デイケアのことを知れた」等の好評を頂くことができました メンバーの皆さんと一緒にイベントを作り上げて運営する経験は私たち スタッフにとっても財産です。2025年もできたらいいですね☆</p>			
PM 13:00~14:30	6						
		6	7	8	9	10	
AM 10:00~11:30	5	ちょっと筋トレ風 ストレッチで免疫力up	あまザップ?! マシンを用いた運動プログラム	SST 年末年始報告会	ヒーリングアロマ /マイペース	ウォーキング	
	6	コラージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	男の料理 マイペース	コラージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	管理栄養士による 栄養講座と調理実習 マイペース	コラージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース 相談日	
PM 13:00~14:30	5	初詣 (尼のきふねさん)	プラモ部&漫画部	ヨガ(13:30~) ~リラックス~	バンド部 ~音楽を楽しもう~	卓球/Wiiボーリング	
	6	コラージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース 創作活動グループ	YouTubeで 音楽を楽しむ	女子会コラージュ マイペース	コラージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース 創作活動グループ	マイペース・DC新聞 メタ認知 (機能訓練室) ナイトケア (カラオケ・夕食会)	
		13	14	15	16	17	
AM 10:00~11:30	5	<p><b>成人の日</b></p>		SST 余力を残す方法①	ヒーリングアロマ /マイペース	ウォーキング	
	6			絵の広場 (絵画療法)	コラージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	疾患教育 風邪やインフルエンザになったら	コラージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース
PM 13:00~14:30	5			プラモ部&漫画部	バンド部 ~音楽を楽しもう~	ヨガ(13:30~) ~初心者のための~	卓球/Wiiボーリング
	6			ハンドメイド部 マイペース	コラージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース ナイトケア 夕食会	読書会をしよう マイペース	マイペース・DC新聞 ナイトケア オンラインSST 夕食会
		20	21	22	23	24	
AM 10:00~11:30	5	ちょっと筋トレ風 ストレッチで免疫力up	あまザップ?! マシンを用いた運動プログラム	SST 余力を残す方法②	ヒーリングアロマ /マイペース	デイケアミーティング ランチ会	
	6	コラージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	コラージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	コラージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	クローバーの会 テーマ：2025年の抱負	コラージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	
PM 13:00~14:30	5	心と思考のラボ	プラモ部&漫画部	ヨガ(13:30~) ~リラックス~	バンド部 ~音楽を楽しもう~	卓球/Wiiボーリング	
	6	創作活動グループ マイペース	カラオケ(カラ王) 12時30分出発 530円 マイペース	押し活グループ ナイトケア 夕食会	コラージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース 相談日	マイペース・DC新聞 ナイトケア (カラオケ・夕食会)	
		27	28	29	30	31	
AM 10:00~11:30	5	ちょっと筋トレ風 ストレッチで免疫力up	あまザップ?! マシンを用いた運動プログラム	SST 余力を残す方法③	ヒーリングアロマ /マイペース	ウォーキング	
	6	コラージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	絵の広場 (絵画療法)	コラージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	疾患教育 不調のサイン・生活リズム	コラージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	
PM 13:00~14:30	5	就労準備 睡眠と食事	プラモ部&漫画部	バンド部 ~音楽を楽しもう~	ヨガ(13:30~) ~初心者のための~	卓球/Wiiボーリング	
	6	創作活動グループ マイペース	映画鑑賞 THE FIRST SLAM DUNK	マイペース ナイトケア 夕食会	マイペース 相談日	マイペース・DC新聞 ナイトケア (カラオケ・夕食会)	

プログラム名	内容
マイペース	塗り絵、スクラッチアート、読書、脳トレ、パソコン等の個人活動とカードゲームや将棋、オセロ等を楽しむ活動です。
プラモ部	自分の好きなプラモデルやジオラマを作る活動です。同じ趣味を持った人が集まり協力し、気軽に取り組みます。
ペン習字	写経、誌、平仮名、漢字等のプリントでペン習字を行います。対人交流が少なく、不安や緊張が高い人にお勧めです。
コラージュ	雑誌などから自分の気に入った写真や絵、文字を切り抜いて画用紙に貼ります。自己表現やストレス発散、癒し効果が得られます。
創作グループ	グループで貼り絵等、1つの作品を作り完成させてます
デイケアミーティング	デイケア活動と一緒に作りあげていくため、プログラムやルール等の話し合いを行います。終了後は、ランチを楽しみます。
絵の広場(絵画療法)	三原色(赤・青・黄)と白だけで、絵を描きます。誰もが上手に掛けるように教えてもらえます。絵が苦手な方にもお勧めです。
バンド部	経験不問・初心者歓迎です。ギターや電子ピアノ等の楽器を用いて、音楽を楽しみます。
料理系プログラム	料理を楽しむプログラムです。(男の料理・1人暮らしのための・夕食作り・お菓子作り等)誰かと協力して実現する喜びを味わうことができます。
就労準備プログラム	長く働くための土台を作ります。健康管理やコミュニケーション、社会資源等について勉強したり、施設や企業見学を行います
SST	その場に合った言葉と行動が選択できるように対処レパトリーを増やし、自己対処能力を高め ます。ロールプレイなどを用いて対人関係を中心としたスキルを学びます。
メタ認知 認知機能リハ	メタ認知は、自分の物事の捉え方を客観的にみる力を高め ます。認知機能リハは、集中力、記憶力、順序立てて物事を考える力、遂行力、優先順位等の認知機能をパソコンでゲームの意味を考えます。どちらも感想を参加者同士で分かち合うことでより効果が高まります
疾患教育	睡眠、生活リズム、感染症予防対策、再発防止等体調管理を行う上で、必要な情報を提供します。(疾患教育・)
卓球&Wii (100本ボーリング)	気軽に卓球やボーリングを楽しみます。年代問わず、幅広い世代の交流になります。
ストレッチ	休み明け、身体をほぐす程度の運動から1週間を始めてみませんか？
あまザップ	音楽に合わせて体を動かしたり、運動機器を使って筋トレをします
野外軽スポーツ	屋外で身体を動かす活動です。スポーツはせずに外でゆつくりお茶を飲んで過ごすこともできます
ウォーキング	尼崎に馴染みのある場所をみんなで出掛け、運動習慣を身に付けます。感染予防のため、会話は控え目をお願いしています。
ヨガ(外部講師)	不眠やイライラ、不安、肩こりなどの自律神経の乱れに有効な内容となっています。呼吸法を重視しているので、感染予防、免疫力アップにもお勧めです。初心者の方もできる内容のなっていますので、ぜひご参加下さい。
ハンドメイド部	ビーズやスパンコール、レジン等を使った小物を作ります
ナイトケア(16時～)	マイペースやズームでのSST、夕食会を行います。16時からのプログラムなので、昼夜逆転の方が参加しやすくなっています。
クローバー(ピア)の会	メンバーが中心となり、情報交換等を行います
ヒーリングアロマ	アロマや癒しの音楽、照明などでリラックスできる空間を作り、そこで楽な姿勢で過ごします。疲れている方、睡眠不足な方にお勧めです

|

\_\_\_\_\_