

精神科デイケア **ハーモニー** 週間プログラム ~2019年4月改定~

時間	月	火	水	木	金
8:30~9:00	モーニング・サロン (8:30から利用できます)				
9:00~9:30	全体ミーティング				
9:30~11:45 (10:30~10:50 休憩)	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
	エンジョイ ライフ プログラム	コミュニケーション プログラム	いろいろ プログラム	クラブ体験 プログラム	ライフデザイン ~生活創造~ プログラム
	・レコード鑑賞 ・写真 ・手品	・当事者研究 ・ゲームサロン	・ゆる*ア〜ト ・カフェリラクシン	・アロマ&ハーブ ・英語 ・ギター	・料理
11:45~13:00	屋食・休憩 (12:45~掃除) リズム体操(12:55~)				
13:00~14:15	エンジョイ ライフ プログラム	コミュニケーション プログラム	いろいろ プログラム	クラブ体験 プログラム	ライフデザイン ~生活創造~ プログラム
	・サマカルサロン ・ヒーリングストレッチ ・ジョブカフェ (第3月曜日に実施)	・SST (生活技能訓練) ・ビデオサロン	・スマイルフィットネス ・美活★サロン ・あずまや ・コンビニ、スーパーマーケットグルメ研究	・太鼓 ・エスポワール(軽音楽) ・スポーツ ・アポーロードスタジオ(バンド・作曲)	・筋トレストレッチ ・記者サロン ・WRAPラップ (元気回復行動プラン)
14:15~14:45	ティータイム(休憩、片付け等)				
14:45~15:00	小グループ ミーティング				
15:00~	アフター・サロン (15:30まで利用できます)				
曜日の特色	月 趣味や余暇活動などで生活を楽しむ	火 対人技能の向上と、リハビリについて考える	水 生活にプラスアルファの「いろいろ」をぞえる	木 グループ体験を通して活動の幅を広げる	金 健康的で自分らしい生活スタイルを見つける

プログラムについて (週間プログラムは定期的に変更しています)

\*「太鼓」は、第1・3・5木曜の午後、「エスポワール(軽音楽)」は第2・4木曜の午後、「アポーロードスタジオ」は第1・3・5木曜の午後に行っています。

\*「コンビニ・スーパーマーケットグルメ研究」は毎月、第1週と最終週のみ行っています。

\*毎月第3週(月~金)は「カレンダー作り」のプログラムも行っています。