

2024年 テイケアプログラム



外出プログラムのお知らせ

DCでは外出プログラムを行っていきますので、各自申込みやスケジュール確認などお忘れのないようにしてください！
合わせて企画委員の募集もしていますので、よろしくお祈いします_(._.)_

- * のプログラムは事前の申し込みが必要です。スタッフにご確認ください。
- * のプログラムはサークル活動になります。メンバー主体で活動しています。
- * はセンター外で行うプログラムです。
- * スポーツプログラムは、靴（運動靴）・服（ジャージ・スウェット）の準備をお願い致します。
- * 服装の不明点は、スポーツインストラクターにご相談下さい。
- * 午後にはテイケアセンター外で行うプログラムに参加を希望される方は、体調確認や送迎車の都合がありますので、午前からの参加をお願いします。

* 🌙 マークは、テイナイトケアが開催される日です（事前申し込み）。



	4/1 (月)				4/2 (火)				4/3 (水)				4/4 (木)				4/5 (金)				4/6 (土)			
10時15分	カラダに すく よい体操	フラモ & パーラー ピース	自遊 パソ コン	ペーパー クイリ ング	ボジ びあ	棒 体操	絵画	アレンジ フラワー	作業 (講師)	骨盤 筋力 体操	革工芸	寺子屋 リカバリ 自分の 夢を描く	カラ オケ	自由 書道	レコード CD 鑑賞	作業 (講師)	パド ミン トン	ダンス	多目DE スポーツ (靴・服)	茶話会	フラ パン	コミュニ ケーション ゼミナール ① 掲示板を ご確認ください	休日	
13時30分	多目DE スポーツ (靴・服)	アレンジ フラワー	音楽 療法 (講師)	オープン 陶芸	首肩 スッキリ 体操	映画上映会♪ キングダム シーズン1 ③~④	思春期 自己表現	作業 (講師)	ソフト ボール MT	組みひも キーホルダー 作り	石狩図書館 に行こう♪	脳トレ & 英文字	ジム トレ (靴)	コラージュ ノート作り	ハロー元氣 プランナー お花見 ミーティング	バレ	さくら ほりきり	ゲーム	自遊 パソ コン	卓球 (服・靴)	休日			
	4/8 (月)				4/9 (火)				4/10 (水)				4/11 (木)				4/12 (金)				4/13 (土)			
10時15分	カラダに よい 体操	フラモ & パーラー ピース	自遊 パソ コン	フラ パン	ボジ びあ	体幹 エクサ サイズ	絵画	アレンジ フラワー	作業 (講師)	ココロの ストレッチ ① 掲示板を ご確認ください	革工芸	寺子屋 リカバリ 自分の可能性を 発揮する	レコード CD 鑑賞	生活応援P 春の 体調管理	自由 書道	パソ コン	パド ミン トン	ダンス	多目DE スポーツ (靴・服)	ゲーム	ピース (講師)	コミュニ ケーション ゼミナール ② (①に参加 した方のみ)	多目DE スポーツ (靴・服)	自主活動 ※華以外の途中作品 塗り絵・パスル スクラッチアート 読書
13時30分	多目DE スポーツ (靴・服)	アレンジ フラワー	音楽 療法 (講師)	ニードル パンチ 小物作り	ダン ベル 体操	映画上映会♪ キングダム シーズン1 ③~④	さくら ほりきり	作業 (講師)	革工芸 (初心者 のみ)	手芸 (続きの作品 作れます)	ゲーム	ジム トレ (靴)	マインド フルネス 怒りへの 対処	レジン	バレ	さくら ほりきり	ゲーム	自遊 パソ コン	卓球 (服・靴)	自主活動	カラ オケ	休日		
	4/15 (月)				4/16 (火)				4/17 (水)				4/18 (木)				4/19 (金)				4/20 (土)			
10時15分	カラダに よい 体操	フラモ & パーラー ピース	自遊 パソ コン	ペーパー クイリ ング	ボジ びあ	ゆったり スト レッチ	絵画	アレンジ フラワー	作業 (講師)	ココロの ストレッチ ② (①に参加 した方のみ)	革工芸	寺子屋 リカバリ 充実した 生活	カラ オケ	生活応援P 知っておこう 介護保険	自由 書道	フラ パン	パド ミン トン	ダンス	多目DE スポーツ (靴・服)	映画上映会♪ ロスト ワールド 前半	茶話会	組みひも キーホルダー 作り	休日	
13時30分	多目DE スポーツ (靴・服)	アレンジ フラワー	音楽 療法 (講師)	オープン 陶芸	タオル 体操	映画上映会♪ キングダム シーズン1 ④~⑤	思春期 自己表現	ゲーム	レジン	春の 絵手紙	脳トレ & 英文字	ジム トレ (靴)	消しゴム はんこ 作り	お花見MT (参加者全員)	カラ オケ	映画上映会♪ ロスト ワールド 後半	ゲーム	自遊 パソ コン	卓球 (服・靴)	休日				
	4/22 (月)				4/23 (火)				4/24 (水)				4/25 (木)				4/26 (金)				4/27 (土)			
10時15分	カラダに よい 体操	フラモ & パーラー ピース	自遊 パソ コン	レジン	ボジ びあ	ご当地 体操	絵画	アレンジ フラワー	母の日 リース作り	ソフト ボール	革工芸	寺子屋 リカバリ 自分で説明する リカバリ	レコード CD 鑑賞	心理講座 言葉以外の コミュニ ケーション	自由 書道	スイツ デコ 小物作り	パド ミン トン	ダンス	多目DE スポーツ (靴・服)	茶話会	手芸 (講師)	マインド フルネス ぐるぐる不安を どうするか	多目DE スポーツ (靴・服)	自主活動 ※華以外の途中作品 塗り絵・パスル スクラッチアート 読書
13時30分	多目DE スポーツ (靴・服)	アレンジ フラワー	音楽 療法 (講師)	ニードル パンチ 小物作り	椅子 DE スト レッチ	映画上映会♪ シーズン1 ① 13:15~	さくら ほりきり	ポエム	ジム トレ (靴)	革工芸 (初心者 のみ)	石狩図書館 に行こう♪	デコ パージュ 小物作り	ジム トレ (靴)	脳トレ & 英文字	Music 喫茶	バレ	さくら ほりきり	ゲーム	自遊 パソ コン	卓球 (服・靴)	ジム トレ (靴)	自主活動	カラ オケ	
	4/29 (月)				4/30 (火)				<p>作業 (講師) 【 革工芸について 】</p> <p>革工芸が初参加、もしくは作業に慣れていない方のプログラムを新たにを設けました。 参加を考えている方は、下の内容をご確認ください</p> <p>①革工芸 (初心者) に参加できるのは、 革工芸が初参加、もしくは参加し始めて 間もない方、作業に慣れていない方です。 ②革工芸・革工芸 (初心者) の両方に 参加することはできません。</p> <p>【 土曜日のプログラムについて 】</p> <p>* 『多目的DEスポーツ』は参加者全員で相談し、内容を決めます。 * 『自主活動』の時間内で作業を希望される場合、 取り組めるのは途中作品の作成が中心となります。 途中作品がない方は、スタッフにご相談下さい。</p> <p>【 アレンジフラワーについて 】</p> <p>* 花器 (縦横10cm程度のお大きさ) の持参をおすすめします！ * 参加は、月曜か火曜のどちらか1日です。 * 同じ週で2回の参加はできません。</p>															
10時15分	昭和の日				近隣 ウォ キング (靴・服・ 帽子)	絵画	アレンジ フラワー	ピース (続きの作品 作れます)	作業 (講師)															
13時30分	昭和の日				スロ トレ	映画上映会♪ シーズン1 ②	コラージュ ノート作り	作業 (講師)																



2024年 テイクアプログラム



☆講師作業申し込み方法変更のお知らせ☆

3月から先着順になります!

事前申し込みのうえ、当日午前10時・午後13時25分に集合の方優先です。
詳しくは掲示板をご覧ください!!

- * のプログラムは事前の申し込みが必要です。スタッフにご確認ください。
- * のプログラムはサークル活動になります。メンバー主体で活動しています。
- * はセンター外で行うプログラムです。
- * スポーツプログラムは、靴(運動靴)・服(ジャージ・スウェット)の準備をお願い致します。
- * 服装の不明点は、スポーツインストラクターにご相談下さい。
- * 午後にテイクアセンター外で行うプログラムに参加を希望される方は、体調確認や送迎車の都合がありますので、午前からの参加をお願いします。

マークは、デイトナイトケアが開催される日です(事前申し込み)。



		3/1 (金)															3/2 (土)												
10時15分	S	<p>【 革工芸について 】 革工芸が初参加、もしくは作業に慣れていない方のプログラムを新たに設けました。 参加を考えている方は、下の内容をご確認ください。</p> <p>①革工芸(初心者)に参加できるのは、 革工芸が初参加、もしくは参加し始めて間もない方、作業に慣れていない方です。 ②革工芸・革工芸(初心者)の両方に参加することはできません。</p> <p>【 土曜日のプログラムについて 】 *『多目的DEスポーツ』は参加者全員で相談し、内容を決めます。 *『自主活動』の時間内で作業を希望される場合、取り組めるのは途中作品の作成が中心となります。途中作品がない方は、スタッフにご相談下さい。</p> <p>【 アレンジフラワーについて 】 *花器(縦横10cm程度の大きさ)の持参をおすすめします! *参加は、月曜か火曜のどちらか1日です。 同じ週で2回の参加はできません。</p>															<p>多目DEスポーツ(靴・服)</p> <p>NEW 茶話会</p> <p>レジン</p> <p>コミュニケーションセミナー① 掲示板をご確認ください</p>			<p>休日</p>									
13時30分		<p>声に出して読みたい日本語</p> <p>ゲーム</p> <p>さくらほりきり</p> <p>卓球(服・靴)</p>																											
		3/4 (月)					3/5 (火)					3/6 (水)					3/7 (木)					3/8 (金)					3/9 (土)		
10時15分	S	カラダにすこよい体操	プラモ&パーラーピース	自遊パソコン	ニードルパンチ小物作り	ポジびあ	体幹エクササイズ	絵画	アレンジフラワー	作業(講師)	ダンベル体操	革工芸	寺子屋リカバリーリカバリーシート②	カラオケ	生活応援P 胃腸の健康	自由書道	作業(講師)	パドミントン	ダンス	多目DEスポーツ(靴・服)	ゲーム	ピース(講師)	コミュニケーションセミナー② ①に参加した方のみ	多目DEスポーツ(靴・服)	自主活動 ※単以外の途中作品 塗り絵・パズル スクラッチアート 読書				
13時30分		S	多目DEスポーツ(靴・服)	アレンジフラワー	音楽療法(講師)	オープン陶芸	首肩スッキリ体操	映画上映会♪ キングダムシーズン1 ⑱~㉔	NEW 思春期自己表現	作業(講師)	こごりカバレー練習試合(服・靴)	革工芸(初心者のみ)	プラバン	右持図書館に行こう!	ジムトレ(靴)	脳トレ&美文字	障がい者アート展を見に行こう!!	パレー	さくらほりきり	ゲーム	自遊パソコン	卓球(服・靴)	ジムトレ(靴)	自主活動	カラオケ				
			3/11 (月)					3/12 (火)					3/13 (水)					3/14 (木)					3/15 (金)					3/16 (土)	
10時15分	S	カラダにすこよい体操	プラモ&パーラーピース	椅子DEストレッチ	絵画	さくらほりきり	作業(講師)	ココロのストレッチ① 掲示板をご確認ください	骨盤底筋体操	革工芸	寺子屋リカバリーリカバリーストーリー①	レコード鑑賞	カラージュポート作り	自由書道	カラオケ	パドミントン	ダンス	多目DEスポーツ(靴・服)	茶話会	映画上映会♪ ジュラシックパーク 前半	チロルチョコマグネット	休日							
13時30分		S	多目DEスポーツ(靴・服)	アレンジフラワー	音楽療法(講師)	タオル体操	映画上映会♪ キングダムシーズン1 ㉕~㉙	アレンジフラワー	脳トレ&美文字	ジムトレ(靴)	レジン	詩&ボエム	ソフトボールパッチングセンターへ行こう!	ジムトレ(靴)	レコード鑑賞	マインドフルネス 自分の限界を知る	パレー	映画上映会♪ ジュラシックパーク 後半	ゲーム	自遊パソコン	卓球(服・靴)	ジムトレ(靴)	自主活動	カラオケ					
			3/18 (月)					3/19 (火)					3/20 (水)					3/21 (木)					3/22 (金)					3/23 (土)	
10時15分	S	カラダにすこよい体操	プラモ&パーラーピース	自遊パソコン	ペーパークイリング	ポジびあ	ご当地体操	絵画	アレンジフラワー	作業(講師)	ココロのストレッチ② ①に参加した方のみ	春分の日					生活応援P SDGs ~環境編~	自由書道	レコード鑑賞	パドミントン	ダンス	多目DEスポーツ(靴・服)	茶話会	手芸ピース(講師)	組みひもキーホルダー作り	多目DEスポーツ(靴・服)	自主活動 ※単以外の途中作品 塗り絵・パズル スクラッチアート 読書		
13時30分		S	多目DEスポーツ(靴・服)	アレンジフラワー	音楽療法(講師)	オープン陶芸	体幹エクササイズ	映画上映会♪ キングダムシーズン1 ㉚~㉞	思春期自己表現	作業(講師)	ジムトレ(靴)	ソフトボールMT	革工芸(初心者のみ)	組みひもキーホルダー作り	右持図書館に行こう!	ジムトレ(靴)	Music喫茶	レジン	パレー	さくらほりきり	ゲーム	自遊パソコン	卓球(服・靴)	ジムトレ(靴)	自主活動	カラオケ			
			3/25 (月)					3/26 (火)					3/27 (水)					3/28 (木)					3/29 (金)					3/30 (土)	
10時15分	S	カラダにすこよい体操	プラモ&パーラーピース	自遊パソコン	フラパン	ポジびあ	棒体操	絵画	アレンジフラワー	さくらほりきり	作業(講師)	首肩スッキリ体操	革工芸	寺子屋リカバリーリカバリーストーリー②	カラオケ	スクラッチアート	自由書道	マインドフルネス ストレスを感じたとき	パドミントン	ダンス	多目DEスポーツ(靴・服)	茶話会	脳トレ&美文字	スイーツデコ小物作り	休日				
13時30分		S	多目DEスポーツ(靴・服)	アレンジフラワー	音楽療法(講師)	ニードルパンチ小物作り	骨盤底筋体操	映画上映会♪ キングダムシーズン1 ㉟~㉛	脳トレ&美文字	作業(講師)	ジムトレ(靴)	ソフトボールMT	革工芸(初心者のみ)	組みひもキーホルダー作り	右持図書館に行こう!	ジムトレ(靴)	Music喫茶	レジン	パレー	さくらほりきり	ゲーム	自遊パソコン	卓球(服・靴)	ジムトレ(靴)	自主活動	カラオケ			

2024年 デイケアプログラム

1月



【年始のデイケア開催】

明けましておめでとうございます!!

・2024年は、1月4日からデイケアが始まります♪

寒い日が続いていますが、風邪などひかないよう元気に新しい年を迎えましょう!

- * のプログラムは事前の申し込みが必要です。スタッフにご確認ください。
- * のプログラムはサークル活動になります。メンバー主体で活動しています。
- * はセンター外で行うプログラムです。
- * スポーツプログラムは、靴(運動靴)・服(ジャージ・スウェット)の準備をお願い致します。
- 服装の不明点は、スポーツインストラクターにご相談下さい。
- * 午後にデイケアセンター外で行うプログラムに参加を希望される方は、体調確認や送迎車の都合がありますので、午前からの参加をお願いします。
- * のプログラムは女性のみ参加、のプログラムは男性のみの参加となります。
- * マークは、デイナイトケアが開催される日です(事前申し込み)。



	1/1 (月)			1/2 (火)			1/3 (水)			1/4 (木)			1/5 (金)			1/6 (土)											
10時15分	休日			休日			休日			2024年 今年の一文字&俳句			多目DE スポーツ (靴・服)	♪映画上映会♪ ONE PIECE FILM RED 前半	脳トレ	プラモ & パーラー ピース	休日										
13時30分	YSAH 11 SA BY WSH									ジム トレ (靴)	新春ゲーム	リカバリー フォーラム	♪映画上映会♪ ONE PIECE FILM RED 後半	ゲーム	絵画	卓球 (服・靴)											
	1/8 (月)			1/9 (火)			1/10 (水)			1/11 (木)			1/12 (金)			1/13 (土)											
10時15分	成人の日			椅子 DE ストレッチ	絵画	さくら ほりきり	作業 (講師)	タオル 体操	革工芸	寺子屋 リカバリー 困難から 学ぶ②	レコード CD 鑑賞	心理講座 考え方の クセ	自由 書道	作業 (講師)	バド ミントン	ダンス	多目DE スポーツ (靴・服)	プラ パン	ピース (講師)	コミュニ ケーション セミナー ① ※指示板を ご確認ください	ジョブ チャレ ンジ ⑨	多目DE スポーツ (靴・服)	自主活動 ※卒以外の途中作品 スクラッチアート 学習・塗り絵 ゲームなど				
13時30分				冬に 負けない 足腰強化 体操	レジン	アレンジ フラワー	めざせ 美文字	ベース ボール5 (靴・服)	革工芸 (初心者 のみ)	カラージュ ノート作り	クリス マス会 委員 振り返り	ジム トレ (靴)	プラモ & パーラー ピース	ハロー元氣 プランナー	パレー	さくら ほりきり	ゲーム	自遊 パソ コン	卓球 (服・靴)	ジム トレ (靴)	自主活 動	カラ オケ					
	1/15 (月)			1/16 (火)			1/17 (水)			1/18 (木)			1/19 (金)			1/20 (土)											
10時15分	カラダに すく よい体操	プラモ & パーラー ピース	自遊 パソ コン	ペーパー クイリ ング	ポジ びあ	体幹 エクサ サイズ	絵画	アレンジ フラワー	作業 (講師)	ココロの ストレッチ ① ※指示板を ご確認ください	ソフト ボール ゲーム DAY	革工芸	寺子屋 リカバリー 言葉が作る 現実	カラ オケ	生活応援P 冬を元気に 過ごそう!	自由 書道	レコード CD 鑑賞	バド ミントン	ダンス	多目DE スポーツ (靴・服)	ゲーム	レジン	ジョブ チャレ ンジ ⑩	コミュニ ケーション セミナー ② (①に参加 した方のみ)	休日		
13時30分	多目DE スポーツ (靴・服)	アレンジ フラワー	音楽 療法 (講師)	オープン 陶芸	室内 ゲート ボール	♪映画上映会♪ SPY×FAMILY シーズン2 ⑨~⑪	作業 (講師)	めざせ 美文字	ジム トレ (靴)	スク ラッチ アート	NEW 本格コーヒ ーを楽しもう♪	石狩図書館 に行こう♪	ジム トレ (靴)	プラ パン	マインド フルネス 「受け止める 大切さを知ろう」	詩 & ボエム	さくら ほりきり	ゲーム	自遊 パソ コン	ジョブ チャレ ンジ ⑩	卓球 (服・靴)						
	1/22 (月)			1/23 (火)			1/24 (水)			1/25 (木)			1/26 (金)			1/27 (土)											
10時15分	カラダに よい 体操	文教堂へ 行こう! (プラモを 購入します)	自遊 パソ コン	プラ パン	首肩 スッキリ 体操	絵画	アレンジ フラワー	作業 (講師)	ココロの ストレッチ ② (①に参加 した方のみ)	冬に 負けない 足腰強化 体操	革工芸	寺子屋 リカバリー 期待と役割	レコード CD 鑑賞	生活応援P 知ってますか? セルフレジ	自由 書道	スク ラッチ アート	バド ミントン	ダンス	多目DE スポーツ (靴・服)	手芸 (講師)	ジョブ チャレ ンジ ⑪	プログラムミーティング (プログラムについて、皆さんで 意見交換や話し合います)	多目DE スポーツ (靴・服)	自主活動 ※卒以外の途中作品 スクラッチアート 学習・塗り絵 ゲームなど			
13時30分	多目DE スポーツ (靴・服)	アレンジ フラワー	音楽 療法 (講師)	オープン 陶芸	めざせ 美文字	♪映画上映会♪ キングダム シーズン1 ①~③	ゲーム	ベース ボール5 (靴・服)	革工芸 (初心者 のみ)	マインド フルネス 「手放す とは?」	脳トレ	ジム トレ (靴)	ハロー元氣 プランナー	脳トレ	レジン	パレー	さくら ほりきり	ゲーム	自遊 パソ コン	ジョブ チャレ ンジ ⑪	卓球 (服・靴)	ジム トレ (靴)	自主活 動	カラ オケ			
	1/29 (月)			1/30 (火)			1/31 (水)			【革工芸について】						【土曜日のプログラムについて】											
10時15分	カラダに よい 体操	プラモ & パーラー ピース	自遊 パソ コン	ペーパー クイリ ング	ポジ びあ	ゆがみ 直し 体操	絵画	アレンジ フラワー	作業 (講師)	ダン ベル 体操	革工芸	ソフト ボール バッテ ィング センターへ 行こう!	寺子屋 リカバリー 自分に必要な 配慮	革工芸が初参加、もしくは作業に慣れていない方の プログラムを新たに設けました。 参加を考えている方は、下の内容をご確認ください。						* 『多目的DEスポーツ』は参加者全員で相談し、内容を決めます。 * 『自主活動』の時間内で作業を希望される場合、 取り組めるのは途中作品の作成が中心となります。 途中作品がない方は、スタッフにご相談下さい。							
13時30分	NEW ニードルパンチ DE ブローチ作り	アレンジ フラワー	音楽 療法 (講師)	多目DE スポーツ (靴・服)	ご当地 体操	♪映画上映会♪ キングダム シーズン1 ④~⑥	手芸	めざせ 美文字	ジム トレ (靴)	石狩図書館 に行こう♪	組みひも キーホルダー 作り	プラ パン	①革工芸(初心者)に参加できるのは、 革工芸が初参加、もしくは参加し始めて 間もない方、作業に慣れていない方です。 ②革工芸・革工芸(初心者)の両方に 参加することはできません。						* 花器(縦横10cm程度の大きさ)の持参をおすすめします! * 参加は、月曜か火曜のどちらか1日です。 同じ週で2回の参加はできません。								