

NCNP デイケア プログラム紹介

月曜日	AM	e スポーツ：Nintendo Switch で皆と遊びます。応援のみでの参加も歓迎です 徹底的にリラックス：週の初めの月曜日。心身共にリラックスしましょう★
	PM	くらしの書：書道などを行い、心を清める時間。優しい先生に教えて頂きます★ SOUZOU：様々な創作活動を行い、完成品を持ち帰ったり飾ったりします
火曜日	AM	ストレッチ：音楽やアロマが漂う空間で体を動かし、心も癒しましょう★ しゅみの園芸：花壇でお花を育て、畑で野菜を育て、収穫しましょう
	PM	くらし楽：生活で困っていることを取り上げて、実践できる方法を探します 燃え魂：野球・卓球・バレーボールなどを行い、とことん体を動かします
水曜日	AM	けんこうクラブ：大画面を見て、筋トレと有酸素運動をマイペースで行います 感覚スイッチ：困りごとを軽減し、生活しやすくなるための糸口を見つけよう
	PM	不安と仲良し：不安はあって当たり前。軽減するコツを皆と考えます 認知トレーニング：仕事や日常生活を過ごしやすくする方法を身に付けます
木曜日	AM	体力測定：5つの種目を行い、体力を知ろう。経過を記録して考察します しゅみの園芸：花壇でお花を育て、畑で野菜を育て、収穫しましょう
	PM	ピラティス：講師の先生指導のもと、インナーマッスルを動かして鍛えます★ ヨガ：講師の先生指導のもと、呼吸、姿勢、瞑想を意識し、緊張をほぐします★ SOUZOU：様々な創作活動を行い、完成品を持ち帰ったり飾ったりします
金曜日	AM	絵画：講師の先生からアドバイスを頂き、自分の心を絵に表現します★ ストレスマネジメント～自己理解編～：ストレスとの付き合い方を学びます
	PM	先生と遊ぼう（話そう）：デイケアの Dr. と話し、ゲームやスポーツをします デイケア入門：デイケアでの過ごし方、困りごと、今後の事など話しましょう★

★は初めての方にお勧めのプログラムです。

<特別プログラム>

ロゲイニング

MAP をチェックし、ポイントをゲット！！ 高得点を競うスポーツです。

好きなものを語ろう会

好きな物や興味のあることを話して共有しましょう。



デイケアのホームページで
最新情報をチェックしよう！！

