

デイケアセンターWill  
令和7年11月プログラム

	月	火	水	木	金		
午前							
	3(文化の日)	4	5	6	7		
午前	マイペース	創作	職トレ	Be-Life 生活訓練講座	読書の日	室内レク	青空スポーツ(フットサル)
午後	マイペース	お話・ストレッチ	室内レク	運動の日(バスケットボール)	Be-Life (エアロビクス)	ぬりえの日	青空スポーツ(フットサル)
	10	11	12	13	14		
午前	Be-Life (ウォーキング)	Be-Life (ウォーキング)	創作	定期ミーティング	Be-Life 健康講座	ボードゲーム	ふれあいピック
午後	脳トレ	お話・ストレッチ	室内レク	運動の日(バレーボール)	Be-Life (エアロビクス)		ふれあいピック
	17	18	19	20	21		
午前	休み	創作	創作	読書の日	Be-Life コミュニケーション講座	室内レク	ウォーキング
午後	休み	健康チェック	室内レク	運動の日(卓球)	Be-Life (エアロビクス)		リズム体操
	24(振替休日)	25	26	27	28		
午前	マイペース	創作	創作	ボードゲーム	Be-Life ストレスケア講座	室内レク	eスポーツ
午後	マイペース	お話・ストレッチ	室内レク	運動の日(モルック)	Be-Life (エアロビクス)		リズム体操

※ オレンジ色の背景は若い方のグループです

### ～各種プログラム・講座のご案内～

#### Be - Life(ウォーキング・エアロビクス・各種講座)

ここからだに耳を傾け、自分らしく生活するためのヒントを見つけるプログラムです

- ・ストレスケア講座：ストレスに関する知識や情報について学び、ストレス対処法を習得することを目指します
- ・コミュニケーション講座：コミュニケーションや対人関係のスキルを学びます
- ・健康講座：各疾患やお薬、健康づくりに関する知識を学びます
- ・生活訓練講座：日常の家事や金銭管理など社会生活を送るために必要なスキルを学びます

#### 創作

創作活動を通して達成感を得たり、就労に必要な集中力、作業能力等の習得を目指します

#### 運動の日・青空スポーツ !!種目を強化しました!!

スポーツを通し、ストレス発散や対人交流の構築を目指します

～問い合わせ～ 希望ヶ丘病院 096-282-1045 (代)

