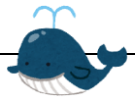
集団療法プログラム　2022年3月1日（火）～

場所：1階デイケア室

時間　AM　10：30～11：30
　　PM　15：00～16：00

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
AM		ストレッチ	くじらシアター(前編) ※各階４名	ヨガ	手作りクラフト ～サシェづくり～
PM			くじらシアター(後編) ※各階４名		ペン字 ※各階4名
	7	8	9	10	11
AM	アートセラピー	集団認知行動療法 ① ～認知行動療法と自己観察～	くじらシアター(前編) ※各階４名	「こんな時なんて言う？」 ～アサーション トレーニング～	ストレッチ
PM	ミュージックセラピー （30分）		くじらシアター(後編) ※各階４名		大人の塗り絵 ※各階4名
	14	15	16	17	18
AM	アートセラピー	集団認知行動療法 ② ～自分にやさしい考え方～	くじらシアター(前編) ※各階４名	ピラティス	手作りクラフト ～お花のマグネット～
PM	アートセラピー		くじらシアター(後編) ※各階４名		脳トレ ※各階4名
	21	22	23	24	25
AM	プログラム、朝のラジオ体操はお休みです	集団認知行動療法 ③ ～やれることは どんなこと？～	くじらシアター(前編) ※各階４名	言葉のプレゼント	ストレッチ
PM			くじらシアター(後編) ※各階４名		ペン字 ※各階4名
	28	29	30	31	
AM	アートセラピー	手作りクラフト ～桜のポップアップカード～	くじらシアター(前編) ※各階４名	卓球	
PM	アートセラピー		くじらシアター(後編) ※各階４名		

～注意事項～
・BMI15以下の方の安全を守る場合、症状に強い影響が考えられる場合など、医師の指示によりプログラムの参加を控えていただく場合があります。参加希望の方は、まず主治医にご相談ください。
・プログラムは都合によって変更したり、参加者が少ない場合中止になることがあります。当日も参加申込書の内容をご確認ください。
・運動プログラム以外は椅子に座る時間が長いため、必要な方は座面に敷く円座やタオルをご用意ください。

◎創作	**※材料費等は無料です。完成した作品は持ち帰りいただけます。**	
◆脳トレ	静かな部屋でプリント課題に取り組みます。集中力を養いましょう。	各階定員4名 **持参物：筆記用具**
◆ペン字	落ち着いた部屋で、美しい文字を書く練習をし、集中力を高めます。	各階定員4名 **持参物：筆記用具**
◆大人の塗り絵	ディズニーのキャラクターやマンダラ、日本画を色鉛筆で塗ります。	各階定員4名 **持参物：色鉛筆**
◆手作りクラフト		**（院内購入可能）**
～サシェ～	かわいい布の匂い袋を作ります	各階定員4名
～お花のマグネット～	フェルトを使って春らしいお花のマグネットをつくります	各階定員4名
～桜のポップアップカード	桜のポップアップカードを作成します	各階定員4名
◎芸術療法		
◆アートセラピー	アートセラピストが、楽しんで出来るアートを紹介します。	各階定員3名
	（午前/午後どちらかの参加でお願いします）	
◎運動療法	**※動きやすい服装で参加してください**	
◆ストレッチ（DVD）	DVDをお手本に、筋肉をほぐし血行を良くしましょう。	各階定員3名
◆ピラティス（DVD）	DVDを手本にしながらインナーマッスルを鍛えて代謝をあげるエクササイズです。	各階定員3名
◆ヨガ（DVD）	DVDを手本にしながらヨガの基本のポーズを行います。	各階定員3名
◆卓球	楽しく体を動かしましょう。初心者でも楽しめます。	各階定員3名
	（動きやすい靴で参加してください）	
◎レクリエーション・健康		
◆くじらシアター	大きな画面で、映画鑑賞をします。作品は前日にお知らせします。	各階定員5名
◆ミュージックセラピー	音楽療法士の先生が、リモートでハンドベル等一緒に楽しめる音楽を紹介します。	各階定員3名
	（30分間で実施します。先生は個室で行い、双方にお互いの映像が映ります）	
◎心理療法	**※持参物：筆記用具**	
◆「こんな時なんて言う？」 ～アサーショントレーニング～	「角の立たないものの言い方」のコツを学んで、 さわやかに自己主張できるようになってみましょう。	各階定員4名
◆言葉のプレゼント	自分の心がちょっとでも温まるように「言葉のプレゼント」を贈ってみませんか。	各階定員4名
☆集団認知行動療法（①～③）	心理士が、日常のちょっとしたストレスに対処する方法をご紹介します。	各階定員4名