

プログラム内容のご案内

曜日	プログラム名	内容
月曜	ルーキーズ	デイケア通所を始めた方、慣れていきたい方と共に様々な企画を立てて活動します。
	ひとりごはん	一人暮らしなどで役に立つ、ひとり分のご飯を上手においしく作れるよう練習します。
	ひだまり新聞	書き物やタイピングなどの作業に取り組み、不安などの症状軽減や集中力、作業を続ける体力の向上を目指します。
	デライフクラブ	衣・食・住において便利な知恵を出し合い、実践するプログラムです。
	サロンdeひなた	活動を通して、ゆったりとした時間を過ごします。気軽に参加できるプログラムです。
	マインドフルネス	瞑想を行ない、ストレスや悩み、不安の緩和を目指します。
火曜	グリーンファーム	メンバー同士で協力しながら野菜や草花を育てたり収穫したりします。
	ヒナトーク！！	“みんなと取り組んでみたいこと”について、話し合いながら達成を目指すプログラムです。
	認知リハ	記憶力や集中力などを様々な方法でトレーニングするプログラムです。（金曜と併せての参加がおすすめです）
	しっぺいちゃん	疾患についての知識を深めながら、どう付き合っていくのかを考えるプログラムです。
	タオル体操	タオルを使った簡単な体操や軽度の運動などを行ない、体力維持や気分転換を図ります。
	自信獲得プログラム	同じ目標をもつ参加メンバーと協力し合い、自信をつけていきます。
水曜	趣味の会	手芸や革細工、絵画など興味のある作業を行ない、作品作りをします。
	男の○○	料理やゲームなど様々な企画を立ててグループ活動を楽しみます。（男性限定）
	スポーツ	ソフトボール、ソフトバレーなどのスポーツを通して、体力の向上やチームプレーに慣れていきます。
	オフィスルーム日向	就労に関する事業所見学や作業の疑似体験を通して、“働くために必要なこと”を考えていきます。
	和の会	茶道や華道、和菓子作り、書道など季節に合わせた活動を行ないます。
木曜	チームワークスポーツ	卓球、ソフトバレーなどチームでのスポーツを通して交流を深めていくプログラムです。
	談・談・談	学生時代や若い頃の話などを互いにしながら昔を懐かしむプログラムです。
	これからの人生 ～親亡き後を生きる～	親亡き後に必要な生活力・法律・サポート体制について考え、行動するプログラムです。
	ホビー倶楽部	自分の趣味を教え合ったり、やったことのない趣味に挑戦してみるプログラムです。
	MCT	色々なゲームを通して、「ヒト」の考え方のクセを知るプログラムです。
金曜	チャレンジ料理	参加するメンバーで協力し、一つの料理を作り、試食します。
	ひなたどっこむ	パソコンを使い、作業を行ないます。チラシなどをワード・エクセルで作成できるようになることを目指します。
	満喫クラブ	“自由に”をテーマに、ご自身の好きなことを行なっていくプログラムです。
	陶芸	湯呑みや茶碗などの制作を、粘土をこねるところから行なっています。
	SST	自分の気持ちや考えや用件をもっと上手く人に伝える方法を学ぶプログラムです。
	認知リハ	記憶力や集中力などを様々な方法でトレーニングするプログラムです。（火曜と併せての参加がおすすめです）
土曜	ひなスポ	参加するメンバーで決めたスポーツを楽しみます。
	手作りクラブ	手工芸や工作、料理など幅広く“手作り”します。参加者で当日の活動を考えて取り組みます。
	パンだろパン	時間をゆっくり使い、パンを生地から手ごねで製作しています。
	カフェひなた	時間をゆっくり使い、お菓子作りを行ないます。
	ゲーム部	トランプ、カードゲーム、ボードゲームなど様々なゲームを楽しみます。

2019年6月現在

※プログラム内容は状況により変更となる場合があります。