

プログラム内容のご案内

曜日	プログラム名	内容
月曜	ハピネスタイム	1週間のはじめを有意義に過ごすために、朝活をイメージした活動を行ないます。
	レッツエンジョイライフ	参加者同士で協力しながら生活能力、家事能力向上を目指します。
	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。
	①③ヨガ(心と体のケア)	簡単な動き(ストレッチ)で心と体のケアをすることを目的としています。
	②WRAP(元気回復行動プラン)	『人生のハンドルを握るのは自分』 自分らしく元気でいるためのプランを作るプログラムです。
火曜	グリーンファーム	野菜や草花を育てたり収穫します。収穫したものは調理し、試食をします。
	悠々広場	リラックスできる空間で個別または小グループ活動を行ないます。
	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。
	ボランティアクエスト	院内の飾りつけやイベントの準備など、仲間づくりを目的に参加者同士で協力して行ないます。
	イージーE	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。
水曜	趣味の会	手工芸、絵画など各自で興味のある作業を行ない、作品作りをします。
	1.2.さんぽ	目的地を設定し、徒歩や公共交通機関を利用して散歩を楽しみます。
	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。
	①心理教育	統合失調症の方を対象に心理教育を行ない、再発予防を目指します。
	②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。(金曜日と併せての参加がおすすめです)
木曜	③SST	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。
	チームワークスポーツ	卓球、ボッチャ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。
	ゆったり休息タイム	気分転換や息抜きを目的に、個別または小グループの活動を行ないます。
	はじめの一歩	就労準備に向けてセルフケアの力をつけていくプログラムです。
金曜	アナログゲームサークル	ボードゲームやカードゲームを通して、楽しみながらコミュニケーションを取っていくプログラムです。
	THE アレンジ料理	便利な食材や調理法を活用しながら、料理時間を楽しむプログラムです。
	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きます。
	①認知行動療法	つらい感情を軽減するために考え方や行動を変える練習をするプログラムです。
	②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。(水曜日と併せての参加がおすすめです)
土曜	③仲間との語り合い(仮)	様々な経験や気持ちを語り合い、”自分らしさ”と支え合える仲間を見つけることを目的としています。
	ひなスポ	参加者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	手ごねでパンを作ります。午前・午後の時間を使って行なうプログラムですが、半日の参加も可能です。
	カフェひなた	お菓子作りを行ないます。午前・午後の時間を使って行なうプログラムですが、半日の参加も可能です。
全日	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。
	自主/創作活動	自分のペースで過ごせる時間です。

※月・水・金の①②③については約4か月ごとに行ないます。

※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。