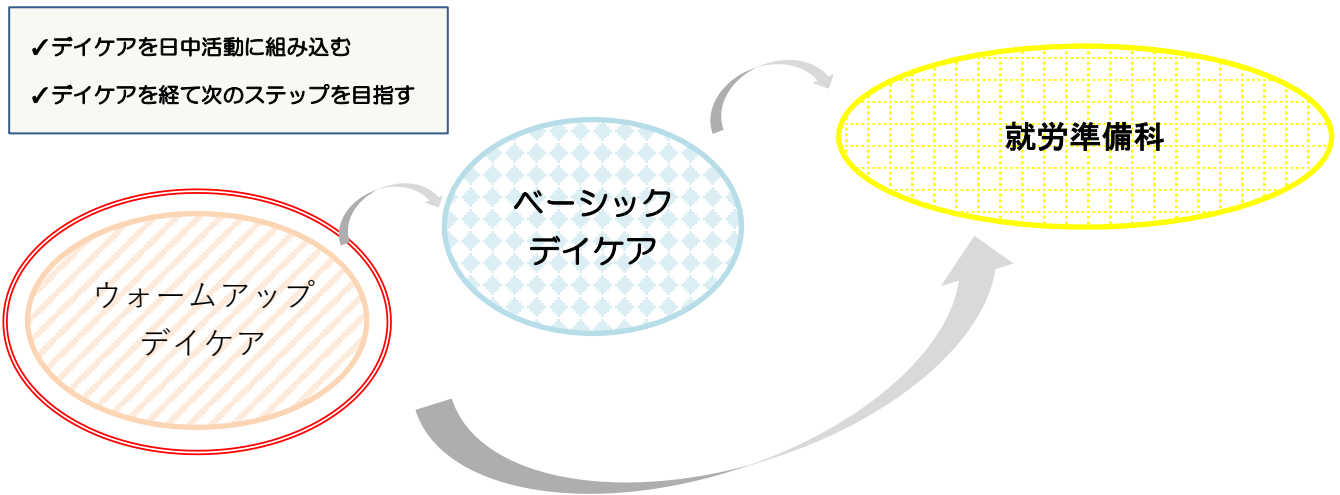


ウォームアップ・デイケア

ウォームアップ・デイケアでは、ゆったりとした活動スペースをご用意しており、ご自分の状態にあわせて、無理なくデイケアを活用していくことができます。
生活や家事の能力を向上させたり、身体リハビリや体づくりをしたりしていきます。
心身を整えて次のステップを目指すようにプログラムを設計しています。



《週間スケジュール》

	月	火	水	木	金	土
AM (2h)	料理 /フリー	料理 /フリー	料理 /フリー	料理 /フリー	料理 /フリー	料理 /フリー
PM (1h)	ストレッチ /卓球	入浴 /PT-ジョギング	ストレッチ /卓球	ヨガ /ボッチャ	ストレッチ /卓球	ヨガ /ボッチャ
PM (2h)	壁絵・ カレンダー	英語	アート	パソコン	DVD鑑賞	サークル 活動

- 9:15~9:45 13:15~13:45 ミーティングはウォームアップメンバーで行います。
- 午後のミーティングは生活支援ミーティングを行います。
- 午後のプログラムは1時間ごとのプログラム設定なので、集中力を徐々に高めることができます。またベーシック・デイケアのIMR、社会生活リズムプログラムにもご参加いただけます。
- 常時スタッフ2名がサポートいたします。また個別服薬相談や栄養指導もご利用いただけます。

《プログラム内容》

壁絵

メンバーとの共同作業を通して季節のテーマに合わせた作品を作り上げていきます。それぞれのペースに合わせて取り組むことができます

アート

ビーズ制作や塗り絵に取り組みます。集中力をつけ、かつ一つの作品を仕上げることで、達成感を得ることが出来ます。

パソコン

初心者の方にも安心して初めていただけます。わからないことがあれば、スタッフが丁寧にお教えします。

ヨガ

気持ち良く体を使ってリフレッシュすることができます。初心者の方でも安心してご参加いただけるよう、スタッフがサポートいたします。

ボッチャ

ヨーロッパ生まれのパラリンピック正式種目です。目標球に向けてボールを投げたり転がしたりするスポーツです。集中力の向上やリフレッシュとしてご活用ください。

ストレッチ

身体がすっきりすると気持ちもリフレッシュできます。凝り固まった身体と心をゆるめませんか？

DVD鑑賞

日常を離れてリフレッシュするのに最適です。毎週厳選した作品を鑑賞します。

語学

英会話・英語の歌・英語を使ったゲームなどを、グループで学びます。カルチャースクールのような気分での時間を楽しむことが出来ます。

※ そのほかの学習プログラムやサークルプログラムについては、別紙の案内をご参照ください。みなさんのご参加をお待ちしております。



※ 就労準備科メンバーが、体力向上や作業耐久性、手先や指先の器用さなどを身に付けることを目的に、ウォームアップ・デイケアを活用することも可能です。