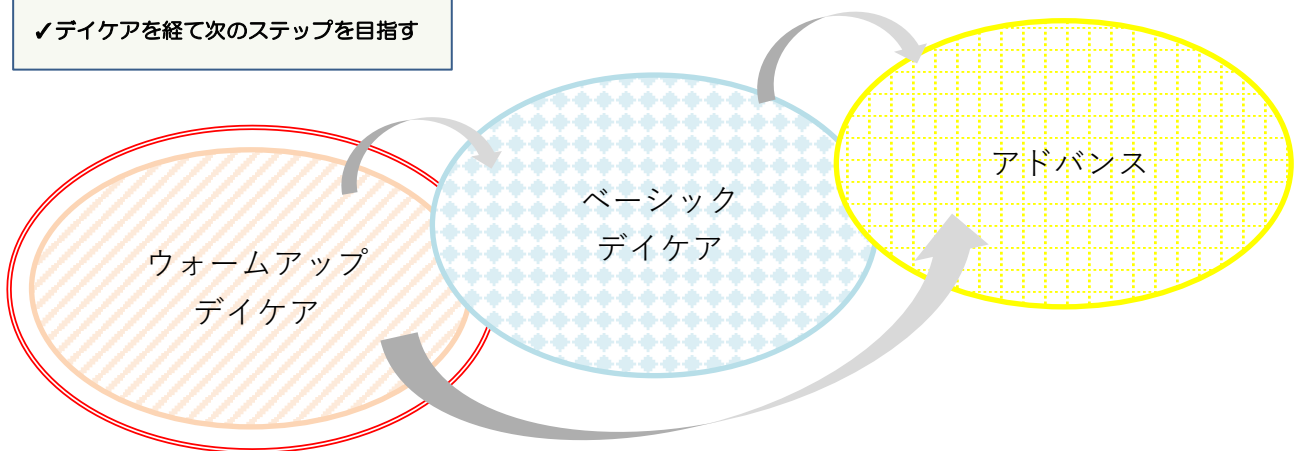


ウォームアップ・デイケア

ウォームアップ・デイケアでは、生活や家事能力を向上させたり、身体リハビリや体づくりをしていきます。

無理なくデイケアを活用できるよう、レクリエーションやリラックス活動を交えたプログラムも盛り込まれており、心身を整えて次のステップを目指せるようにプログラムを設計しています。

- ✓デイケアを日中活動に組み込む
- ✓デイケアを経て次のステップを目指す



《週間スケジュール》

	月	火	水	木	金	土
AM (2h)	料理	料理	料理	料理	料理	料理
PM (2h)	モトスミ散歩/ 卓球 企画 プログラム	ヘルス プロモーション	ウォームアップ SST/ 卓球	目的別ヨガ/ コーンホール or ボッチャ	アート or サルコペニア 体操/卓球	サークル 活動 ガーデニング 等

- ・9:15～9:45 13:15～13:45はウォームアップメンバーでのミーティングを行います。
- ・(月～金)の午後は、プログラムの前に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のため、集中力を徐々に高めていくことができます。
- ・薬剤師外来や栄養指導もご利用いただけます。

《プログラム内容》

卓球

約3分間、簡単なラリーを2人一組で行います。
自分のペースに合わせて参加できるため、初心者も大歓迎です。
簡単な運動を行いたい方にお勧めのプログラムとなっております。



モトスミ散歩

1時間ほど元住吉周辺を散歩します。地域周辺についていろいろな発見があったり、季節ごとに変わっていく街並みの変化を感じることができ、四季折々の楽しみを見つけることもできます。
気軽に参加でき、人付き合いが苦手な方にもおすすめです。



目的別ヨガ

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。



ウォームアップ SST

日常生活の困り事や対人交流スキルの練習を、スタッフが個別に話を聞きながら、解決に向けて取り組んでいきます。ゲームなども交えながら気軽に、リラックスしながら参加できるようなプログラムとなっております。

サークル活動

毎週土曜日にウォームアップデイケア内にて「ハッピー・サタデー」と題したサークル活動を実施しています。「余暇を楽しむこと」「日常生活の中に楽しみを見つけること」をテーマに様々な余暇活動を考え準備しています。



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。



コーンホール

アメリカ生まれのパーティーゲーム、スポーツです。布袋にトウモロコシの粒を詰めたビーンズバッグをボードの穴に投げ入れる誰でも出来るスポーツです。気軽に参加できるため、ご興味ある方はぜひご参加ください。