

ウォームアップ・デイケア

ゆったりとした活動スペース

生活（家事）能力・運動（体力づくり）にフォーカス

心身を整えて次のステップを目指すプログラム設計



- 日中をゆったりと過ごす場所がほしい
- 生活リズムを整えたい
- ベーシック・デイケアへむけた基礎づくりがしたい

ご自分の状態にあわせて

無理なくデイケアを活用しませんか

ウォームアップ・デイケアの特色

・身体リハビリや体力向上を目指したフィジカルサポートに力を入れています

・気分や体調にあわせてゆったりと過ごしながらの生活リズムづくりができます

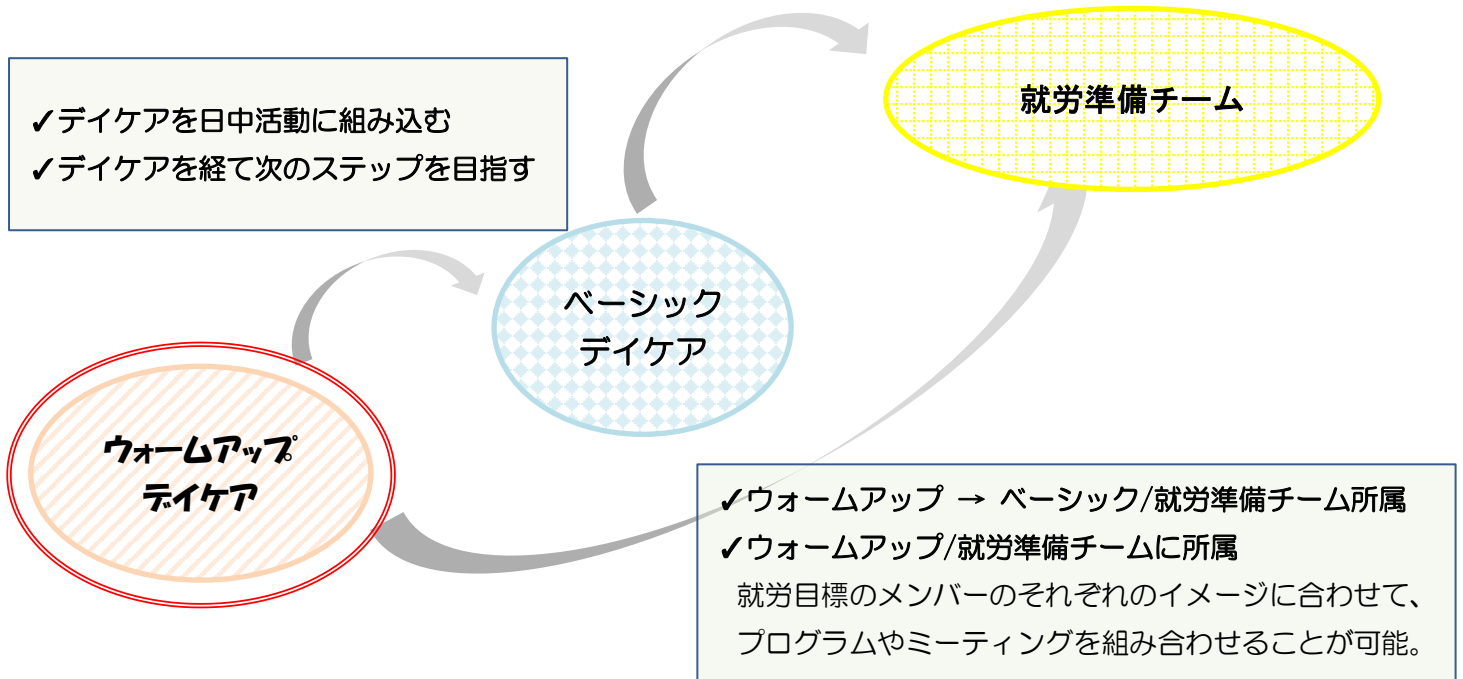
- ・午後のプログラムは1時間ごとのプログラム設定なので、集中力を徐々に高めることができます
- ・常時スタッフ2名がゆったりとメンバーをサポートします
- ・ベーシックと同様、個別服薬指導や栄養指導を活用いただくことができます
- ・SST や CBT も緩やかなスケジュールで学んでいただくことができます

週間スケジュール

	月	火	水	木	金	土
AM(2h)	料理/フリ-	料理/フリ-	料理/フリ-	料理/フリ-	料理/フリ-	料理/フリ-
PM(1h)	生活支援/ ヨガ	ヘルス プロモ-ション	IMR/卓球	IMR/卓球	SST/ ストレッチ	ヘルス プロモ-ション
PM(1h)	壁絵・カレンダー	アート	語学	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

※就労準備チームメンバーが、**体力向上**や**作業耐久性**、**巧緻性**^{こうちせい}を身に着けることを目的に、ウォームアップ・プログラムを活用することも可能です。



ウォームアップ・デイケアへのご参加は、みなさまのご希望・ペースに応じて、スケジュール設定をメディカルサポートセンターのスタッフがお手伝い致します。ご興味のある方は主治医・メディカルサポートセンターまでお気軽にお声かけください。

