

### 音楽ミーティング

毎年、数人でバンドを組んで、色々な所で披露しています。ギターやベース、ドラムなど本格的に取り組んでいます。話し合いや練習を重ねて、ひとつのものを作り上げていきます。

### バレーボール

1つのボールをチームで拾い、つなげて返すことでチームプレーの良さを肌で感じることができます！メンバーのほとんどが初心者なので、気軽にバレーボールを楽しむことができますと思いますよ♪

### フォト enjoy!出張撮影会

少し遠くの撮影ポイントまで車で出かけて、普段は取れないような写真を撮りに行きます！その季節が感じられる草花や生き物たちを撮ることが多いです。お持ちのカメラで、色々なものを撮りにいきませんか？

### 卓球競技会

今年も、神奈川県精神障害者スポーツ大会「卓球競技会」に参加します。デイケアでは、優勝目指して日々練習に取り組んでいます。初心者、上級者ともに、練習方法を工夫しながら、和気あいあいとプレーしています！

## 平成30年9月 デイケアプログラム

	月		火		水		木		金		土	
AM											1 音楽鑑賞 カフェ 自主活動	
PM											バレーボール ミーティング 自主活動	
	3		4		5		6		7*掃除		8	
AM	ウォーキング	生き物水換え	みんなでアートワーク	新聞係	卓球	軽スポーツ	Let's♪みゆーじょく	みんなトレ!!	カラオケ	自主活動	バレーボール基礎(原)	自主活動
PM	バレーボール(瀬)	自主活動	カラオケ	卓球(競)訓練	心理教育 ~不安③~	自主活動	音楽ミーティング	卓球特訓(瀬)	応援グッズを作ろう!	自主活動	バレーボール(原)	自主活動
	10		11		12*掃除		13		14		15○鳴動訓練	
AM	ウォーキング	生き物水換え	みんなでアートワーク	自主活動	卓球	軽スポーツ	Let's♪みゆーじょく	みんなトレ!!	卓球大会	自主活動	生き物水換え	軽スポーツ
PM	フォト enjoy!出張撮影会	自主活動	カラオケ	ソフトボール(大)	卓球競技会直前特訓	自主活動	音楽ミーティング	卓球(競)訓練	自主活動	自主活動	スイーツ★クラブ	自主活動
	17		18*掃除		19☆楽しみ		20		21		22	
AM	(祝日)敬老の日		みんなでアートワーク	自主活動	卓球	軽スポーツ	Let's♪みゆーじょく	みんなトレ!!	全体ミーティング	自主活動	生き物水換え	カラオケ
PM	(祝日)敬老の日		カラオケ	ソフトボール(大)	心理教育 マインドfulness	自主活動	音楽ミーティング	カードゲームの会	からだ講座	自主活動	バレーボール(原)	自主活動
	24		25		26		27*掃除		28		29	
AM	(祝日)振替休日		みんなでアートワーク	新聞編集	卓球	軽スポーツ	Let's♪みゆーじょく	みんなトレ!!	小旅行	自主活動	生き物水換え	バレーボール基礎(原)
PM	(祝日)振替休日		カラオケ	ソフトボール(大)	ウォーミングアップ集めました	自主活動	音楽ミーティング	大富豪大会	ウォーク	アロマリフレッシュ	自主活動	バレーボール(原)

## 精神科デイケアとは・・・？

- ①精神疾患を抱えた方々がなるべく再入院せず、地域生活を維持していく
- ②社会参加のため、就労関係機関などの他機関への移行を目指す

これらを行うためグループでの活動を通して個々に設定した目標に向けて支援を行う精神科専門療法の一つです。

◎ご利用を希望される方は、主治医にご相談ください。

質問等ございましたら  
お気軽にご連絡ください♪



045-360-6730(直通)  
045-362-7111(代表)  
月～土曜日 8:45～17:30

ホームページもご覧ください！

横浜相原 デイケア

検索