



# 令和元年9月 デイケア プログラム

精神保健福祉センター TEL 092-582-7500  
 (\* 話し中の場合はセンター代表番号582-7510にかけてください)

朝のミーティングは10時開始です。遅れるときは10時までに連絡をお願いします。

月曜日		火曜日		木曜日		金曜日	
2	ハンドメイド (いきいき準備) ★絵画	3	SST課題決め等 自主企画①	5	スポーツ (クローバー体育館) ★☆元気回復行動プラン 「WRAP講座④」	6	★軽運動 ★陶芸
9	★ストレッチ ハンドメイド (いきいき準備)	10	SST 自主企画②	12	★スポーツ (クローバー卓球室) ★お菓子作り	13	☆生活向上セミナー ★音楽療法
16	敬老の日	17	SST 製作	19	スポーツ (クローバー体育館) ☆元気回復行動プラン (振り返り)	20	☆社会参加セミナー (施設見学) ☆社会参加セミナー (振り返り等)
23	秋分の日	24	SST (振り返り) お菓子作り	26	★スポーツ (クローバー体育館) DVD鑑賞	27	★パソコン ★陶芸
30	クッキング						

★外部講師 ☆曜日に関係なく参加可

### 受付時間

朝 9:30~10:00(受付時間に間に合わなかった方は、12:50~13:00の間をお願いします。)  
 帰り 14:30~15:00

### 窓口で提示するもの

【毎回】①自立支援医療受給者証②自己負担上限額管理票(※有効期限をご確認ください)  
 【月初め】健康保険証(※加入している保険証の変更がある場合は、早めにお知らせください)

### その他

【スポーツ】体育館シューズ、運動着、タオル、飲み物(お茶など)、帽子(屋外活動時)を持ってきてください。

【クッキング】遅れて参加する場合は、必ず10時までに連絡をお願いします。  
 連絡がなかった場合、食事を準備できませんのでご注意ください。

### 【お知らせ】

- ① 8月、9月にかけて三者面談(DCメンバー・DC担当医・DCスタッフ)を行っています。
- ② 5日(木)の「元気回復行動プラン」は、外部講師の講話です。
- ③ 13日(金)の生活向上セミナーは、外部講師による防犯講習です。
- ④ 20日(金)の社会参加セミナーは、「就労継続支援A型事業所」に見学に行きます。
- ⑤ 次月の10月20日(日)は、所外活動として10時から15時まで、春日小学校駐車場で開催される『いきいきフェスタ春日2019』のバザーに出店します。皆で協力し、楽しみましょう。

季節の変わり目には体調が崩れやすくなってきます。  
 体調の変化に気づき、生活リズムを整えて体調不良を防ぎましょう。

