

プログラム名	曜日	PRポイント	参加することで獲得できること・向上できること・役立つこと								プログラム名	曜日	PRポイント	参加することで獲得できること・向上できること・役立つこと									
			楽しみ	就労	リラックス	体力づくり 活動性	コミュニ ケーション	知識	スキル	体調 管理				リフ レッシュ	楽しみ	就労	リラックス	体力づくり 活動性	コミュニ ケーション	知識	スキル	体調 管理	リフ レッシュ
チャレンジタイム	月・火 木・金	一人で何かにチャレンジしてみたり、みんなとゲームをやったり、その日の体調に合わせて過ごし方を考えましょう。	○	○	○	○	○	○	○	ハーブ&リラックス		木	自分だけのルームスプレーやバスオイルを作ってみませんか？時にはハーブを使ったお菓子作りも行っています。	○	○			○				○	
黙々タイム	月AM 火AM	一人で黙々と集中して何かに取り組める時間です。まだ集団で活動するのは苦手という方におすすめです。	○	○				○	○	PCサークル		木	パソコンを使えるようになりたい方におすすめ。ポスターや自分でプリントしたTシャツも作れるようになりますよ。		○					○	○		
音楽療法(外部講師)	月PM	歌に合わせて手話を使ったり、指の体操、ハンドベルなどの楽器を使った演奏まで幅広く行っています。	○	○					○	お菓子サークル		木	お菓子作りを通して、コミュニケーションは図ったり、お菓子ができた時の達成感を覚えたり、もちろん食べる楽しみもあります。	○					○		○		○
絵画(外部講師)	月PM	絵を描く楽しさだけでなく、自己表現の機会にもなります。どんどん自分を表現していきましょう。	○		○				○	お花サークル		木	季節の植物を育てたり、お花を見に外出したり、生け花をしたり、お花や土に触れながら癒されてみませんか？	○	○			○	○				○
手工芸	月PM	一緒に可愛い小物を作りませんか？作品が完成した時の喜びはひとしお。	○		○				○	おいしい手料理 (ハーフ/フル)		金	月に一度の調理プログラムです。一品だけ作るハーフ調理と数品作るフル調理を選んで参加できます。メニューの検討から始めて行っています。	○				○		○	○		
レク	火	立案から準備、実践、片付けまではみんなで協力しながら行います。初めての体験やひとりではできないことを一緒に体験してみませんか？	○		○	○			○	健康くらし講座		金AM	自分の健康や暮らしが豊かになるような話が聞ける講義形式のプログラムです。							○	○		○
スッキリタイム	火AM	椅子に座って上半身と下半身のストレッチを行います。ポールを使って足裏までスッキリしましょう。			○	○			○	かんたんストレッチ		金AM	自宅でもできる簡単なストレッチをスタッフの動きに合わせて行います。リラックスできること間違いなしです。					○	○				○
あみあみクラブ	火PM	誰かとワイワイおしゃべりしながら編み物するのもよし、無心になって静かに取り組むのもよし、初級者の方も歓迎です。	○						○	名曲鑑賞会		金PM	名曲が流れている中で、ゆっくりしながら一週間の疲れを癒しませんか？	○	○								
音楽(外部講師)	火PM	音楽には精神的な安定や表情や感情の表出、活動性の促進、コミュニケーションの活性化、リラクゼーション効果もあると言われています。	○		○	○				コミュ活 ~どっち派？~		金PM	「犬派？猫派？」など対になる2つのことについて意見を発言していきます。楽しく話して、目指せ話し上手・聞き上手！		○					○	○		
プレイバック	火AM	最近よかったこと、嬉しかったこと、ワクワクしたことをみんなで共有しながら、自己肯定感を高めていくプログラムです。	○			○			○	テーマトーク		金AM	毎回異なるテーマに沿って、思い出やワクワクするようなお話、時には真面目な話で盛り上がりましょう。	○						○			
心理師と一緒に考える ライフハック	火PM	特に人間関係での困りごとを、みんなで考えながら解決方法を見つけしていくプログラムです。	○						○	コミュ活 ~お茶会~		金PM	おいしいお茶など飲みながら会話に花を咲かせませんか？楽しく話して、目指せ話し上手・聞き上手！	○						○			○
お茶処 和み	水AM	カフェで流れているような音楽に耳を傾けながら、コーヒーやハーブティーを味わうことができます。心を落ち着けたいときいいかがですか。	○		○				○	板橋ぶらり旅		金AM	お天気のいい時は近隣の散歩に出かけてみませんか？	○				○					○
リフレッシュクラブ	水AM	その日の体調に合わせてできるエクササイズを選んで自分の身体をケアしましょう。	○		○				○	就労準備プログラム		金AM	「働く」という目標に向けて、みんなで色々な体験をするプログラムです。		○					○	○		
心まねっと	水PM 金PM	音楽に合わせてネットを踏まないように歩く運動です。認知機能の向上と転倒予防が期待できます。	○			○			○	おしえて！ドクター		金PM	病気に関することなどで聞きたいことをまとめてドクターに質問します。モヤモヤしていたことが分かってスッキリするかもしれません。							○	○		○
運動	水PM	今のご自身の体力に合わせて参加種目を選ぶことができます。楽しみながら体力をつけていきましょう。	○		○				○	座談会		土AM	穏やかな雰囲気の中、気楽におしゃべりを楽しみましょう。	○				○					
木スベ	木	クリスマス会や忘年会に新年会、バレンタインからハロウィンパーティーまで季節のイベントや、ゲームやクイズ大会など話し合いで決めています。	○			○			○	じぶんラボ		土PM	自分自身をいろいろな角度から見直すことで、自分への理解を深めます。ちょっとワクワク、ちょっとドキドキしながら自分を知っていきましょう。										○
木ようクラブ	木PM	大勢の人と過ごすのは苦手だけど、一歩踏み出したい方のための個別重視のプログラムです。	○	○		○			○	フリースペース		土	土曜日は自由に好きな活動ができるよう、場を提供しています。過ごし方は人それぞれ。ご自身の目的に合わせて活用してくださいね。	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○