

# 2026年1月 ティケアカレンダー

★参加中、マスクの着用は必須です。

★カレンダーに記載されている () の内容はプログラム実施場所です。

★アロマタイムは内容に関わらずフェイスタオル（首にかけられる長さのもの）を1枚持ってきて下さい。

★ハスワークは完成したハスの花を持ち帰る用の袋（たて、よこ20cm程度）を1枚持ってきて下さい。

	火	水	木	金	土												
午前	【アロマタイム】			【コミュニケーションラボ】 10日「アサーションカルタ」 24日「雑談」 31日「雑談」			【就労へのビジョン】 13日「事例から考える」 (d-career船橋第2オフィス) 20日「卒業生に聞いてみた! 在宅就労のリアル」 (マナビー行徳)			年末年始乗り切りプランの振り返りを1月6日と14日に行います。どちらかに参加をお願いします。年末年始の生活リズムシートと乗り切りプランを持ってきてください。							
午後	8日「手浴とハンドトリートメント」 15日「ヘアーワックス」 22日「ほっこり温まる温湿布」 29日「香りからのイメージワーク」  持ち物：首にかけられる長さのタオル			【SST】 17日「テーマフリー」													
	6	7	8	9	10												
午前	ハーブ タイム1 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	新聞 あらかると 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 見学会 【若竹荘】	アロマ タイム 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	Happy Color 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	デスク ワーク 【ダイニング】	SOLE （初心者 の会） 【アート】	ハーブ タイム2 【多目的】		
午後	Mild Life 感情 （怒り） 【多目的】	特別プロ グラム 年末年始 振り返り 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	シンギン グボウル 【ダイニング】	デスク ワーク 【ダイニング】	WRAP サポート 【アート】	思考錯誤 【多目的】	リラックス ヨガ （アート）	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	パソコン 講座 （Excel） 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	スボレッチ 【アート】	Let's Try! 天声人語 【多目的】	デスク ワーク 【ダイニング】	コミュニケーション・ラボ 【アート】	
	13	14	15	16	17												
午前	ハーブ タイム1 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	新聞 あらかると 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	アロマ タイム 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	Happy Color 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	太極拳 ・ヨガ 【アート】	若竹 プログラム 【若竹荘】	デスク ワーク 【ダイニング】	ハーブ タイム2 【多目的】		
午後	就労への ビジョン 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	ハス ワーク 【ダイニング】	デスク ワーク 【ダイニング】	特別プロ グラム 年末年始 振り返り 【アート】	リラックス ヨガ （アート）	歌う呼吸 レッスン （ダイニング）	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	デスク ワーク 【ダイニング】	Base （睡眠と生活 リズム） 【アート】	Let's Try! 天声人語 【多目的】	デスク ワーク 【ダイニング】	SST 【アート】			
	20	21	22	23	24												
午前	ハーブ タイム1 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	新聞 あらかると 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 体験会 【若竹荘】	アロマ タイム 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	Happy Color 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	デスク ワーク 【アート】	SOLE （初心者 の会） 【アート】	ハーブ タイム2 【多目的】		
午後	2月分カレンダー発行			デスク ワーク 【ダイニング】	シンギン グボウル 【ダイニング】	デスク ワーク 【ダイニング】	特別プロ グラム 強み発見 グループ 【アート】	リラックス ヨガ （アート）	歌う呼吸 レッスン （ダイニング）	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	パソコン 講座 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	集まれ！ スポーツ の森 【ダイニング】	Let's Try! 天声人語 【多目的】	デスク ワーク 【ダイニング】	コミュニケーション・ラボ 【アート】
	27	28	29	30	31												
午前	ハーブ タイム1 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	新聞 あらかると 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	アロマ タイム 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	Happy Color 【アート】	デスク ワーク 【多目的】	健康walking 【多目的】	若竹 プログラム 【若竹荘】	デスク ワーク 【アート】	ハーブ タイム2 【多目的】		
午後	Mild Life 裏について 【多目的】	SOLE （誰でもの会） 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	ハス ワーク 【ダイニング】	デスク ワーク 【ダイニング】	WRAP 希望 【アート】	思考錯誤 【多目的】	リラックス ヨガ （アート）	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	デスク ワーク 【ダイニング】	ピザシェア （私の強味） 【アート】	Let's Try! 天声人語 【多目的】	デスク ワーク 【ダイニング】	コミュニケーション・ラボ 【アート】		

何かあった時の連絡は下記まで

©しのだの森ホスピタル

(代)047-488-2218

デイケア

(9:00~16:30)

ピンク：ステップ1 緑：ステップ2 褐：ステップ3 黄：誰でも可

令和8年2月分のカレンダー発行日は**1/20(火)**の予定です。

◆プログラムの予約はスタッフとの面談で、決めていきます。

◆当日の予約キャンセルは、9:00～9:15の間にご連絡をお願い致します。　※太い赤枠はリワーク合同プログラムです。

◆デイケア卒業後のフォローアッププログラムは「WRAP・コミュニケーションラボ・SST・デスクワーク」になります。

## ディケアプログラム表

曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
プログラム名 プロダクション	ハーフタイム1 若竹プログラム	新聞あらかると 若竹プログラム	アロマタイム 若竹プログラム	大極拳・椅子ヨガ 若竹プログラム	SOLE初心者の会 (月回) 若竹プログラム
プログラムの種類 内容	作業系 かしの木がーデンでの簡単な作業(車取り、水やりなど)	作業系 新聞のハーブ農園で育てる簡単な作業(書類記入、書類作業や製品化作業など)、事前に担当部署に届け合意書を提出して貰う	作業系 吉竹庄のハーブ農園で育てる簡単な作業(書類記入、書類作業や製品化作業など)、事前に担当部署に届け合意書を提出して貰う	運動系 DINに沿って体操かサッカーボール。内容は基本的な大極拳と椅子ヨガを行なう	自己理解系 かしの木がーデンで育てる簡単な作業(書類記入、書類作業や製品化作業など)、事前に担当部署に届け合意書を提出して貰う
AM	★★☆	★★☆	★★☆	★★☆	★★☆
曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
プログラム名 プロダクション	就労へのビジョン (属性)	Mildlife (属性)	WRAP (属性)	歌う呼吸レッスン (属性)	Let's Try 天声人語 (属性)
プログラムの種類 内容	学習系 就労するための準備と合わせばならないことについて学ぶ	自己理解系 自身の意向を知り明確に伝えられる場を見つける。	自己理解系 WRAP(元気回復行動)の概念を通して学ぶ。	セラフケア系 外部講師によるブログ、耳鳴りや頭痛などの悩みを抱えている人が自ら自分の隠れ方(アドバイス)を教えることで、体を整え、心身ともに元気になります。	セラフケア系 吉竹庄の室内で、かご編みなどのクラフト製品の作成やハーブ園の花を用いて学ぶ。
PM	★★☆	★★☆	★★☆	★★☆	★★☆
曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
プログラム名 プロダクション	就労へのビジョン (属性)	SOLE誰でもの会 (属性)	WRAP (属性)	思考錯誤 (属性)	ソーシャルスキル (属性)
プログラムの種類 内容	学習系 就労移行支援事業所の講師に学ぶ	自己理解系 自身の意向を知り明確に伝えられる場を見つける。	自己理解系 WRAPによるワークショップを実施する。	運動系 小講堂にて体を動かす	学習系 ソーシャルスキル
PM	★★☆	★★☆	★★☆	★★☆	★★☆
曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
プログラム名 プロダクション	就労へのビジョン (属性)	Mildlife (属性)	WRAP (属性)	歌う呼吸レッスン (属性)	Let's Try 天声人語 (属性)
プログラムの種類 内容	学習系 就労するための準備と合わせばならないことについて学ぶ	自己理解系 自身の意向を知り明確に伝えられる場を見つける。	自己理解系 WRAPによるワークショップを実施する。	運動系 小講堂にて体を動かす	学習系 ソーシャルスキル
PM	★★☆	★★☆	★★☆	★★☆	★★☆

スタッフについて… 入門プログラム

★★☆=初学者向け ★★★=半年者向け

★★★=上級者向け

創造活動プログラム