

# テイクア・ショートケア プログラム表 (2025年1月)

<コース説明> A:生活支援コース B:就労準備コース 専門:発達障害専門プログラム

| コース名 | 月   |     |    | 火                |                        |    | 水                 |                                 |                        | 木              |                       |                         | 金             |   |    | 土                                  |                         |         |
|------|---|-----|----|------------------|------------------------|----|-------------------|---------------------------------|------------------------|----------------|-----------------------|-------------------------|---------------|---|----|------------------------------------|-------------------------|---------|
|      | A   | B   | 専門 | A                | B                      | 専門 | A                 | B                               | 専門                     | A              | B                     | 専門                      | A             | B   | 専門 | ASD①②                              | ADHD                    | OB/サークル |
| 午前   | <p><b>あけましておめでとうございます！</b><br/>                     新しい年が始まりました。今年も楽しく過ごせるといいですね。<br/>                     寒さが厳しいので、体調には気をつけて元気に過ごしてください。<br/>                     今年もどうぞよろしくお祈りいたします！</p>   |     |    |                  |                        |    |                   |                                 |                        |                |                       |                         |               |   |    |                                    |                         |         |
| 昼休み  | <p><b>おわび</b><br/>                     リハビリテーションセンターでは天井工事用の足場が設置されるため、活動エリアが大きく制限されます。みなさまには大変ご迷惑をおかけしますが何卒、よろしくお願いいたします。<br/>                     期間:11/25~1/中旬</p>  <p>↑リハHP</p> <p>緊急時の情報も掲載します。久しぶりの来所になる際は、ご確認下さい。</p>                           |     |    |                  |                        |    |                   |                                 |                        |                |                       |                         |               |   |    |                                    |                         |         |
| 午後   | <p><b>おわび</b><br/>                     リハビリテーションセンターでは天井工事用の足場が設置されるため、活動エリアが大きく制限されます。みなさまには大変ご迷惑をおかけしますが何卒、よろしくお願いいたします。<br/>                     期間:11/25~1/中旬</p>  <p>↑リハHP</p> <p>緊急時の情報も掲載します。久しぶりの来所になる際は、ご確認下さい。</p>                           |     |    |                  |                        |    |                   |                                 |                        |                |                       |                         |               |   |    |                                    |                         |         |
| 午前   | 集中タイム   | CBT |    | 散歩<br>(雨天時ストレッチ) | PC講座<br>Excel          |    | お楽しみ会<br>(メニュー決め) | プロジェクトK<br>初詣に行こう!              |                        | みんなの創作         | 大人の作法<br>自分を大切に       | ASD#16<br>アサーションとは?     | 書道クラブ         | 委員会活動<br>(改選)                                   |    | ASD # 5<br>会話を続ける                  |                         |         |
| 午後   | おはよう談話  |     |    | 手工芸              |                        |    | 英会話               |                                 |                        | サーステイ          |                       | さつきり(間違い探し)             |               |   |    |                                    |                         |         |
| 午前   | ガーテニング 12:30~   |     |    | ガーテニング 12:30~    |                        |    | SST/ガーテニング        |                                 |                        | ゲームサークル/ガーテニング |                       |                         | ガーテニング 12:30~ |   |    |                                    |                         |         |
| 午後   | みんなの体操  |     |    | 軽スポーツ            | 就労準備<br>年始の仕事<br>どうする? |    | 音楽                | 生活講座<br>(目標を<br>立てよう!)          |                        | わくわく木曜日(新春ゲーム) | ピアサポート(仮)             |                         | 奉仕活動          |   |    | ADHD # 4<br>不注意/<br>ティスカッション       | 9期ADHD08会               |         |
| 午後   | DC向上委員会<br>クリスマス会<br>ふい返し   |     |    |                  |                        |    | 陶芸                |                                 | ADHDフォローアップ(睡眠のコントロール) |                | PC教室                  | *クローズ                   | コミュニケーションズ    |   |    |                                    |                         |         |
| 午前   | <p><b>成人の日</b></p>  |     |    |                  |                        |    |                   |                                 |                        |                |                       |                         |               |   |    |                                    |                         |         |
| 午後   | <p><b>昭和大学発達障害医療研究所主催<br/>                     社会性研究は発達障害に<br/>                     どう役立つのか<br/>                     ~研究者と当事者のクロストーク~<br/>                     日時:1月12日(日)<br/>                     :13:00~17:00<br/>                     場所:リハビリテーションセンター<br/>                     *詳細は受付にあるご案内を<br/>                     ご覧ください</b></p> |     |    |                  |                        |    |                   |                                 |                        |                |                       |                         |               |   |    |                                    |                         |         |
| 午前   | 集中タイム   | CBT |    | 散歩<br>(雨天時ストレッチ) | PC講座<br>Excel          |    | お楽しみ会             | プロジェクトK<br>鳥山東風の会               |                        | みんなの創作         | 大人の作法<br>疎外感への対処      | ASD#17<br>ストレス<br>について  | 書道クラブ         | 委員会活動   |    | ASD # 6<br>会話を終える                  |                         |         |
| 午後   | おはよう談話  |     |    | 手工芸              |                        |    | 英会話               | 家族相談会 13:30~16:00               |                        | サーステイ          |                       | さつきり(散歩)                |               |   |    |                                    |                         |         |
| 午後   | ガーテニング 12:30~   |     |    | ガーテニング 12:30~    |                        |    | SST/ガーテニング        |                                 |                        | ゲームサークル/ガーテニング |                       |                         | ガーテニング 12:30~ |   |    |                                    |                         |         |
| 午後   | みんなの体操  |     |    | 軽スポーツ            | 就労準備<br>自分の気持ち<br>と仕事  |    | 音楽                | 生活講座<br>(メニュー決め)                |                        | わくわく木曜日(映画)    | ピアサポート(仮)             |                         | 奉仕活動          | サイコドラマ#7<br>頼む・断る<br>#クローズ<br>14:30~            |    | ADHD # 5<br>不注意/<br>(計画性・<br>時間管理) | 鳥山東風の会<br>女子会<br>13:30~ |         |
| 午後   | DC向上委員会<br>テイクアを<br>よりよくするための検討   |     |    |                  |                        |    | 陶芸                |                                 | ADHDフォローアップ(決められない)    |                | PC教室                  | *クローズ                   | コミュニケーションズ    |   |    |                                    |                         |         |
| 午後   | <p><b>ASD OB会</b></p>   |     |    |                  |                        |    |                   |                                 |                        |                |                       |                         |               |   |    |                                    |                         |         |
| 午前   | 集中タイム   | CBT |    | 散歩<br>(雨天時ストレッチ) | PC講座<br>PowerPoint     |    | お楽しみ会             | プロジェクトK<br>カルタ・<br>カードゲーム<br>大会 |                        | みんなの創作         | 大人の作法<br>周りを<br>気にしない | ASD#18<br>自分の事を<br>伝える① | 書道クラブ         | 委員会活動   |    | ASD # 6<br>会話を終える                  |                         |         |
| 午後   | おはよう談話  |     |    | 手工芸              |                        |    | 英会話               |                                 |                        | サーステイ          |                       | さつきり(ストレッチ)             |               |   |    |                                    |                         |         |
| 午後   | ガーテニング 12:30~   |     |    | ガーテニング 12:30~    |                        |    | SST/ガーテニング        |                                 |                        | ゲームサークル/ガーテニング |                       |                         | ガーテニング 12:30~ |   |    |                                    |                         |         |
| 午後   | みんなの体操  |     |    | 軽スポーツ            | 就労準備<br>不安と仕事          |    | 音楽                | 生活講座                            |                        | わくわく木曜日(映画)    | ピアサポート(仮)             |                         | 奉仕活動          | サイコドラマ#8<br>学童期・幼少期<br>の対人関係<br>#クローズ<br>14:30~ |    |                                    |                         |         |
| 午後   | DC向上委員会<br>テイクアを<br>よりよくするための検討   |     |    |                  |                        |    | 陶芸                |                                 |                        | PC教室           | *クローズ                 | コミュニケーションズ              |               |   |    |                                    |                         |         |
| 午後   | <p><b>ASD OB会</b></p>   |     |    |                  |                        |    |                   |                                 |                        |                |                       |                         |               |   |    |                                    |                         |         |