

デイケア・ショートケア プログラム表 (2026年3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	ASD/学生G	ADHD	OB/サークル
午前	集中タイム おはよう談話	CBT		散歩 (雨天時ストレッチ) 手工芸	PC講座 Excel		お楽しみ会 (メニュー決め) 英会話	プロジェクトK 百人一首 イベント		みんなの創作	大人の作法 他人と比べてしま うことについて		書道クラブ サーステイ (おまじり 間違え直し)	委員会活動				
昼休み	ガーテニング 12:30~ みんなの体操			ガーテニング 12:30~			SST/ガーテニング 音楽 陶芸 ADHDフォローアップ			ゲームサークル/ガーテニング リハビリプログラム PC教室 ピアサポート どうしたらポジティブになれるか			ガーテニング 12:30~ 奉仕活動 コミュニケーションズ					
午後	DC向上委員会 花見イベント準備		14:30 サイコドラマ (登録制)	軽スポーツ	就労準備 生活と仕事													
午前	集中タイム おはよう談話	CBT		散歩 (雨天時ストレッチ) 手工芸	PC講座 タイピング		お楽しみ会 英会話	プロジェクトK		みんなの創作	大人の作法 人は言葉をどの ような意味・意 図で使ってるか		書道クラブ サーステイ (黙法)	委員会活動	ASD # 12 社会資源	ADHD # 3 認知行動療法と は? 自動思考を 学ぶ		
昼休み	ガーテニング 12:30~ みんなの体操			ガーテニング 12:30~			SST/ガーテニング 音楽 陶芸 ADHD # 6 不注意(忘れ物)			ゲームサークル/ガーテニング リハビリプログラム PC教室 当事者研究			ガーテニング 12:30~ 奉仕活動 コミュニケーションズ					
午後	DC向上委員会 花見イベント準備		14:30 サイコドラマ (登録制)	軽スポーツ	就労準備 不安と仕事													
午前	集中タイム おはよう談話	CBT		散歩 (雨天時ストレッチ) 手工芸	PC講座 Excel		お楽しみ会 英会話	プロジェクトK 鳥山東風の会 家族相談会 13:30~16:00		みんなの創作	大人の作法 お金がなくても 人生を楽しむ 方法		サーステイ					
昼休み	ガーテニング 12:30~ みんなの体操			ガーテニング 12:30~			SST/ガーテニング 音楽 陶芸 ADHDフォローアップ			ゲームサークル/ガーテニング リハビリプログラム PC教室 ピアサポート			ガーテニング 12:30~ 奉仕活動 コミュニケーションズ					
午後	DC向上委員会 花見イベント準備		14:30 サイコドラマ (登録制)	軽スポーツ	就労準備 興味と仕事													
午前	集中タイム おはよう談話	CBT		散歩 (雨天時ストレッチ) 手工芸	PC講座 PowerPoint		お楽しみ会 (メニュー決め) 英会話	プロジェクトK		みんなの創作	大人の作法 対人関係の 見極め方		サーステイ	書道クラブ サーステイ (ストレッチ)	委員会活動	ASD # 13 相手への気遣い	ADHD # 4 不注意/ ディスカッション	
昼休み	ガーテニング 12:30~ みんなの体操			ガーテニング 12:30~			SST/ガーテニング 音楽 陶芸 ADHD # 7 衝動性			ゲームサークル/ガーテニング リハビリプログラム PC教室 当事者研究			ガーテニング 12:30~ 奉仕活動 コミュニケーションズ					鳥山東風の会 女子会 世話人会
午後	DC向上委員会 花見イベント(予定)			軽スポーツ	就労準備 求人検索を しよう													
午前	集中タイム おはよう談話	CBT		散歩 (雨天時ストレッチ) 手工芸	PC講座 PowerPoint		3月になりました。 少しずつ春の気配を感じる季節ですね。 新しい季節の始まりを感じながら、今月もどうぞよろしくお祈りします。 さて、今年の花見イベントはデイケア向上委員会企画として、3月30日(月) に桜を見ながら多摩動物公園へ出かける計画を進めています。 詳細は、ポスター等で改めてお知らせしますので、ぜひご確認ください。											
昼休み	ガーテニング 12:30~ みんなの体操			ガーテニング 12:30~														
午後	DC向上委員会 花見イベント(予定)			軽スポーツ	就労準備 求人検索を しよう													



↑リハHP



↑研究所
・・デイケアX

Xもご覧ください!
(研究・臨床・日々の活動、
成人発達障害支援学会
事務局としての情報を
発信します。)

<https://x.com/karasuyamadc>