# デイケア・ショートケア　プログラム表（2026年11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

| | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| コース名 | 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<br>おはよう談話 | CBT | |  | | | お楽しみ会<br>メニュー決め | プロジェクトK | | みんなの創作 | 大人の作法<br>なぜ(他者に)わかってもらいたくなるのか | ASD＃9<br>感情のコントロール<br>(不安) | 書道クラブ<br>すっきり<br>(間違い探し) | 委員会活動 | | ASD#6<br>会話を終える | ADHD#6<br>不注意(忘れ物) | |
| | 英会話 | | | | | | | | | | | サーズデイ | | | | | | |
| 昼休み | ガーデニング・ミーティング 12:30～ | | | | | | SST/ガーデニング | | | ゲームサークル/ガーデニング | | | ガーデニング 12:30～ | | | | | |
| 午後 | みんなの体操 | | | ガーデニングの週間計画を毎週(月)に立てたいと考えています | | | 音楽<br>陶芸 | 生活講座<br>お風呂・入浴 | | リカバリープログラム<br>いやしルーム(メニュー決め) | | ピアサポート | 奉仕活動 | | | 学生G＃11<br>履歴書の書き方/模擬面接 | | |
| | DC向上委員会 | | | | | | ADHDフォローアップ(2次障害) | | | PC教室 | 「好き」を語る | | コミュニケーションズ | | | | | |
| 午前 | 集中タイム<br>おはよう談話 | CBT | | 散歩<br>(雨天時ストレッチ) | PC講座<br>Word | | お楽しみ会 | プロジェクトK | | みんなの創作 | 大人の作法<br>時間を守る方法:タイムブラインドネス | ASD#10<br>感情のコントロール<br>(怒り) | 書道クラブ<br>すっきり<br>(散歩) | 委員会活動 | |  | | |
| | | | | 手工芸 | | | 英会話 | | | | | サーズデイ | | | | ↑リハHP | | |
| 昼休み | ガーデニング・ミーティング 12:30～ | | | ガーデニング 12:30～ | | | SST/ガーデニング | | | ゲームサークル/ガーデニング | | | ガーデニング 12:30～ | | | | | |
| 午後 | みんなの体操 | | | 軽スポーツ | 就労準備<br>作業体験⑥ | | 音楽<br>陶芸 | 生活講座<br>メニュー決め | | リカバリープログラム<br>いやしルーム | | 当事者研究 | 奉仕活動<br>コミュニケーションズ | | | | | |
| | DC向上委員会 | | | | | | | | | PC教室 | | | | | | | | |
| 午前 | 集中タイム<br>おはよう談話 | 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>対人関係の向き合い方 | ASD＃11<br>頼む/断る | 書道クラブ<br>すっきり<br>(間違い探し) | 委員会活動 | |  | | |
| | | | | 手工芸 | | | 英会話 | 家族相談会 13:30～16:00 | | | | サーズデイ | | | | Xもご覧下さい！<br>https://x.com/karasuyamadc | | |
| 昼休み | ガーデニング・ミーティング 12:30～ | | | ガーデニング 12:30～ | | | SST/ガーデニング | 発達障害医療研究所デイルーム | | ゲームサークル/ガーデニング | | | ガーデニング・ミーティング 12:30～ | | | | | |
| 午後 | みんなの体操 | | | 軽スポーツ | 就労準備<br>作業体験⑦ | | 音楽<br>陶芸 | 生活講座<br>調理実習 | | リカバリープログラム<br>いやしルーム | | ピアサポート | 奉仕活動<br>コミュニケーションズ | | | | | |
| | DC向上委員会 | | | | | | ADHDフォローアップ(共感性・自己開示) | | | PC教室 | ストレスに対するセルフケア | | | | | | | |
| 午前 |  | | | 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 | | みんなの創作 | 大人の作法<br>テーマ決め | ASD＃12<br>レクリエーション | 書道クラブ<br>すっきり<br>(ストレッチ) | 委員会活動 | | ASD＃7<br>ピアサポート① | ADHD＃7<br>多動性/ディスカッション/ワーク | |
| | | | | 手工芸 | | | 英会話 | | | | | サーズデイ | | | | | | |
| 昼休み | | | | ガーデニング 12:30～ | | | SST/ガーデニング | | | ゲームサークル/ガーデニング | | | ガーデニング 12:30～ | | | | | |
| 午後 | | | | 軽スポーツ | 就労準備<br>作業体験⑧<br>まとめ | | 音楽<br>陶芸 | 生活講座<br>感染症対策 | | リカバリープログラム<br>いやしルーム | | 当事者研究 | 奉仕活動<br>コミュニケーションズ | | | | 鳥山東風の会<br>女子会・世話人会<br>13:30－16:00 | |
| | | | | | | | | | | PC教室 | | | | | | | | |
| 午前 | 集中タイム<br>おはよう談話 | CBT | |  | | | 紅葉が美しく街歩きが楽しい季節になりました。<br>11月は旧暦10月である神無月(詳しくは11/9-12/8)。神様たちが出雲の国(島根県東部)に集まって各地の神様が不在になるため神無月と呼ばれるのですが、逆に出雲では神在月というらしいです。神様たちが全国から集結している様子を想像すると楽しいですね。<br>冬はそこまで来ています。朝晩冷え込み調子を崩しやすい季節になります。体調を整え元気に過ごしましょう。 | | |  | | |  | | |
| 昼休み | ガーデニング・ミーティング12:30～ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 午後 | みんなの体操 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | DC向上委員会 | | | | | | | | | | | | | | | | | |