プログラム紹介

学習系プログラム

病気と薬を学ぼう(心理教育　初級):病気や薬について、医師や薬剤師などの専門スタッフが講義を行います。

SST(認知行動療法入門):参加者が“困っていること”などのテーマを出し、問題解決を目指すグループです。

認知行動療法:自分の考え方のクセに気づき、ストレス場面への対処を学ぶグループです。

運動系プログラム

トリムバレーボール:初心者でも安心なやわらかいボールを使用して、バレーボールを行います。

卓球:ラリーの練習やシングルスのゲームを行います。

バドミントン:シングルスやダブルスのゲームを行います。

ヨガ:講師(火曜日の第1, 3週)、その他は動画でヨガを行います。

かんたんエクササイズ:ヨガボールやゴムバンドなどを使って、筋力や柔軟性の向上を図り、体力づくりや素敵な体作りを行います。

趣味・興味プログラム

Re❀らく:その日の気分や体調に合わせて選べる癒しやリラクゼーションを行います。

映画鑑賞:ゴロゴロしながら楽な姿勢で映画を見ます。

ガーデニング:畑を耕し、野菜や花の栽培・収穫を行います。

音楽鑑賞:参加者が持ち寄った曲(CD・スマホ)を流しながら、雑談などをして過ごします。

創作活動:個別で手芸やパズル、パソコンなどを使った手先や頭の体操などを行います。

音和会:音楽活動(ギター・ダンス・ボディーパーカッション・音楽回想法)を通して心と身体の調和を図ります。

フリースペース

：ゆったりと自由に過ごせる憩いの場所です。

2023.4改定