

プログラム紹介

学習系プログラム

【新】NEAR: パソコンゲームを使って脳のトレーニングをしていきます。

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。