

＜フリージアでのコースとプログラムのご案内＞

☆フリージアのコースについて☆

デイケアセンターフリージアでは、利用者の目標や希望に沿って2つのコースを実施しています

- ①スローライフコース：生活の場として利用される方のためのコース（担当：木村 河村 伏原 片岡 長嶺 尾畑）
- ②チャレンジコース：就労を目指す方のためのコース、2年間の利用期限あり（担当：朝倉 濱島）

コースごとにさまざまなプログラムを通して周りの人たちとの付き合い方を考えたり、生活するための力をつけたり、自身の生活を楽しめるよう取り組んでいます。それぞれの内容は下記をご参照ください。

☆フリージアのプログラム一覧☆

新型コロナウイルス対策のため縮小して実施中

2021年10月1日より

	月	火	水	木	金	
10:15 ～ 11:15	いこいの場	いこいの場	いこいの場	いこいの場	いこいの場	
	ミュージックアワー	ムービーアワー	ミュージックアワー	ムービーアワー	ミュージックアワー	
	侍フリージア (スポーツ)	健康教室	ヨガ・体操	かわら版	ゆるゆるダンス	
	トライワーク (運動) *チャレンジコース	トライワーク (IMR) *チャレンジコース	トライワーク (ビジネスマナー) *チャレンジコース	トライワーク (SST) *チャレンジコース	トライワーク (社会資源) *チャレンジコース	
○11:30～ 昼食・昼休み・医師による回診 等 ○12:20～12:50 スリムクラブ						
13:15 ～ 14:30	いこいの場	いこいの場	いこいの場	いこいの場	いこいの場	
	NEWS 見聞	1・3・5 週 絵手紙 / 絵画	2・4 週 詩歌遊び	こころの元気+	クラフト倶楽部	書道
	ゆるゆるスポーツ	みどりの会 (地域清掃)	園芸	外出	ピアサークル	
14:45～掃除(ホール / 活動室 / 和室 / テラス / 多目的 / 給茶機)、15:00～カード返却、15:05～帰りのミーティング						
DNC	ミュージックアワー	シネマ	いこいの場	ミュージックアワー	いこいの場	

☆プログラムの内容☆

新型コロナウイルス対策のため縮小して実施中

	プログラム名	メンバー 固定	内 容	場所	担当職員
毎日	いこいの場		趣味(脳トレ・刺し子等)や友人との交流など自由に過ごします 麻雀、オセロ、将棋が利用出来ます ※手洗い・消毒の徹底をお願いします	DC ホール	全員
	トライワーク	◎	就労の目標に向かってスキルアップを目指します *チャレンジコースの方のみ参加出来ます	活動室 6 多目的ホール	朝倉 片岡 濱嶋
月水金	ミュージックアワー		希望する音楽をタブレット端末等を用いて鑑賞します	活動室 3 4 多目的ホール	朝倉 片岡 河村 木村 長嶺
火木	ムービーアワー		希望する動画をタブレット端末等を用いて鑑賞します		
月	侍フリージア	○	希望会などのスポーツ大会出場に向けて練習を行ないます	多目的ホール他	長嶺
	NEWS 見聞	○	新聞から記事を選び皆で読み合わせと意見交換を行います	活動室 3 4	木村 濱嶋
	ゆるゆるスポーツ		輪投げやボーリング・円陣風船バレー等の簡単な運動を行ないます	多目的ホール	河村 長嶺
火	健康教室	○	健康について様々な視点(運動・食育等)から理解を深めます	活動室 3 4	木村 伏原
	絵手紙/絵画	○	身近な物を模写し楽しみながら絵手紙にしたためます	活動室 3 4	片岡 河村
	詩歌あそび	○	川柳や短歌などを作り、新聞に投稿します		
	みどりの会	○	ボランティア団体として登録し、周辺の清掃を行ないます		
水	ヨガ・体操		DVD 等を観ながらヨガや体操に取り組みます	多目的ホール	片岡 河村
	こころの元気+		様々なテーマについてピア(仲間)で支え合う取り組みです	活動室 3 4	片岡 濱嶋
	園芸		テラスにて植物や農作物を育成し自然に親しみます	テラス	木村 伏原
木	かわら版	○	パソコンを活用しデイケア通信「虹」の編集発行を行ないます	活動室 3 4	木村 伏原
	クラフト倶楽部		マスキングテープやアイロンビーズ等の作品を作ります	活動室 3 4	長嶺 伏原
	外出		バスを使用して近隣の公園に出かけます	近隣公園等	片岡 木村
金	ゆるゆるダンス		動画等を見ながら簡単なダンスを行います	多目的ホール	河村 長嶺
	書道		書道の講師からアドバイスを受けて楽しみながら練習します	活動室 3 4	朝倉 河村
	ピアサークル	○	自己理解(自身の出来ること、他に役立つことを知る)を深めます	活動室 6	長嶺 伏原
随時	実行委員会		利用者主体で行事や外出等の様々な企画を運営・実施します	—	全員

*メンバー固定 ⇒ 無印…参加自由、○…参加自由ですが基本的に継続参加、◎…参加メンバー固定

*プログラムに関して不明な点はフリージアスタッフまでお尋ね下さい

*新型コロナウイルス対策のため調理/飲食活動やグループワーク等の対面のプログラムは極力中止しています