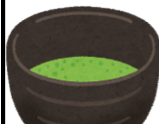


〔余暇系プログラム〕

喫茶 	【活動内容】 コーヒーを淹れる役とお客様役という班に分かれ、交代でお飲み物を用意しています。喫茶店の店舗のような形でおしゃべりをしたり、本を読んだり、それぞれの楽しみ方ができます。 【担当者のコメント】 自分でコーヒーを淹れたい方、店の雰囲気を経験したい方、ゆっくりおしゃべりをしたい方の参加をお待ちしております。
--	---

お気楽工房	【活動内容】 自分に合った回数や曜日を選べます。読書やカードゲーム・インターネット・ペン字・塗り絵や手芸など、個別活動を行っています。 【担当者のコメント】 ご自分のペースで活動ができるプログラムです。グループ活動が苦手な方や一人で過ごすのが好きな方におすすめです。
--------------	---

茶の湯 (茶道) 	【活動内容】 お道具の運びからお終いまで一通りの所作を行い、お抹茶をいただきます。少しずつお作法を身につけながら、静かで穏やかなひと時を共有しています。 【担当者のコメント】 初めは聞きなれない言葉が多くて戸惑うかもしれませんが、どなたも初心者からのスタートです。ご興味がありましたら是非どうぞ。お待ちしております。
--	--

カラオケ	【活動内容】 JOY-SOUNDを導入し本格的なカラオケを行っています。お気に入りの曲を歌うことで楽しみながらストレス発散ができ、声をだすことでスッキリします。 【担当者のコメント】 日々のリフレッシュになり、同じ場を仲間と共有することでコミュニケーションがはかれます。
-------------	---

音楽鑑賞	【活動内容】 洋楽や邦楽などの自分の好きな音楽や参加者の皆さんの好きな音楽をリクエスト形式で皆で聴いています。 【担当者のコメント】 ジャンルを問わず、様々な音楽に触れる事ができます。新たな発見があるかもしれません。
-------------	--

畑・野菜	【活動内容】 土づくりから、収穫までを行っています。お花を育てたり、野菜は持ち帰りもできます。 【担当者のコメント】 体を動かすことや土いじり、植物が好きな方におすすめです！「育てたいものを育てる」をモットーにしています！
-------------	---



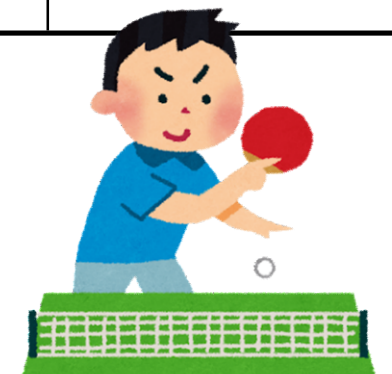
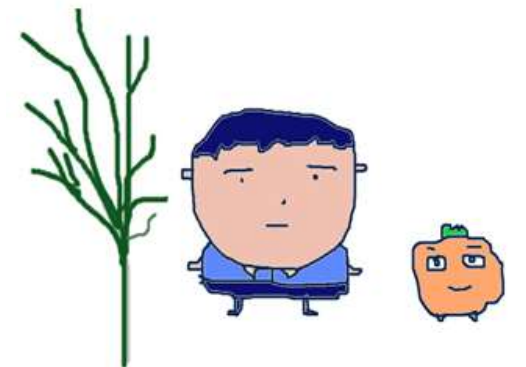
〔運動系プログラム〕

	体を動かそう 【活動内容】 運動療法士の先生をお招きして、主にチェアエクササイズを行っています。椅子に座ってのストレッチや筋トレ、有酸素運動があり、自分の体調に合わせて負荷を変えることも可能です。 【担当者のコメント】 今日の体調を意識しながら負荷を自分で変えられるところも魅力です。体を心地よく動かして、終わるころには、体が軽くなっています。
---	---

ふまネット	【活動内容】 ネットを踏まないようにリズムにのってステップを踏んでいきます。運動と頭の体操にもなります。 【担当者のコメント】 簡単そうに見えてちょっと難しい、それが面白い！！季節のうたや童謡、いろんな曲に合わせてステップを踏んでいます。
--------------	---

卓球	【活動内容】 真剣勝負を望む方、楽しくやりたい方に分かれて試合を行っています。メンバーが中心になって試合を組んで進めています。 【担当者のコメント】 初心者からハイレベルまでいろんな方が部活のような形で楽しんでいます。
-----------	---

ストレッチ	【活動内容】 ストレッチ、筋力トレーニング、マッサージ等に取り組んでいます。初めての方でも徐々に慣れて参加できる内容です。 【担当者のコメント】 マッサージからハードな筋力トレーニングまで、できるところだけでも参加して一緒に体を動かしましょう。
--------------	--



[勉強系プログラム]

ウェルネス	【活動内容】 体重の増減を中心に健康的な体作りを行い、生活習慣病の改善、予防を行います。 【担当者のコメント】 ウェルネスに出て痩せた方、糖尿病がよくなった方が大勢いらっしゃいます。一緒に健康な体を目指しましょう。
-------	---



コミュニケーション研究会	【活動内容】 対人関係のちょっとした悩みなどを参加しているメンバーで共有したり、ゲームなどを通してコミュニケーションのあれこれを学んでいます。自分が感じたこと、考えていることを人に伝えること、人の話を聴くことを大切にしています。 【担当者のコメント】 人と話したいけれど、緊張する…という方にもおすすめです！ゆっくりペースで一緒に勉強しましょう。
--------------	---

メタ認知	【活動内容】 「メタ認知」とは、もうひとりの自分が客観的に自分の考えを捉えることです。難しそうな内容に感じるかもしれませんが、それを簡単に楽しみながら学ぶプログラムです 【担当者のコメント】 いろんな考え方を取り入れることができる、少し気楽に生活が出来るようになります。いろいろ話して考えを柔軟にしたい方ぜひご参加ください。
------	--

ロールトレーニング	【活動内容】 実際の出来事をテーマにして、再現場面をつくっていきます。その中で相手の役になって気持ちを感じてみたり、外から眺めて客観的にみてみたり、自分について発見したり、今よりも楽になれるとよいと思っています。 【担当者のコメント】 グループのメンバー皆で、その日に出たテーマを扱っていきます。自分のテーマを出すのは勇気があると思いますが、皆で楽しみながら進めていきます。ぜひ、お試しからどうぞ。お待ちしております。
-----------	---

コミトレα (アルファ)	【活動内容】 「発達障害」の診断を受けコミュニケーションが苦手な方を対象にしたプログラムです。コミュニケーション技術の習得、病気の理解、ピアサポート等を行います。 【担当者のコメント】 参加者共通の困っていることや悩みを共有し、新しいスキルを習得することをメインにしています。
-----------------	--

精神医学教室 (IMR)	【活動内容】 テキストを基本に、主に統合失調症や気分障害について正しい知識を学び、皆で話しあいながら進めます。また、参加者がそれぞれの目標をたて、その目標を達成するために皆からアドバイスをもらったりしながら取り組んでいきます。 【担当者のコメント】 病気の正体を知って病気や症状に振り回されず、自分でコントロールすること、なりたい自分に近づいていくこと（リカバリー）を目指します。
-----------------	--

WRAP (ラップ)	【活動内容】 外部から講師を招いてWRAP（読み方：ラップ）（Wellness Recovery Action Plan 元気回復行動プラン）を学んでいます。”いい感じの自分”で過ごすために、調子を崩しそうな様々なサインやそれに対処するためのプランなどを考えていきます。 【担当者のコメント】 WRAPで学んだことやアイデアを日常で実践している方もいます。自分自身を大切にしながら、みんなで楽しく自分のプランを作っていきましょう。
---------------	---



サイコドラマ	【活動内容】 ホラー映画を観る会ではありません！サイコ＝「こころ」 ドラマ＝「劇」 ⇒サイコドラマです。即興劇という方法で、自分の考えや行動を整理し自己理解を深めます。自分の人間関係についても考える機会にしてもらえると嬉しいです。今よりも楽になり、生きやすくなると良いと思っています。 【担当者のコメント】 セリフなんて覚えられない！と心配される方もいらっしゃいますが、覚える必要はありません。どうか自分とは全く違う人（役）を演じることにチャレンジしてみてください。けっこう楽しいものです。興味のある方、お待ちしております。
--------	--