



# 各プログラムの内容紹介



目的	プログラム名	内容
癒し・楽しみ	プラモデル模型	プラモデルと小物作りができます。
	頭の体操	自分専用の問題集(クロスワード、ドリルなど)を解きます。
	思い出の旅路	懐かしい物、歌を、見て、触って、聴いて、歌って、語って、楽しいひと時をすごしましょう。60歳以上限定です。
	やさしいヨガ	足湯とヨガを中心に、ゆったりした時間を過ごしましょう。
	みんなで話そう	テーマを決めて、皆で話し合いつつ考えます。
	映画・アニメ倶楽部	ジャンルを問わず、様々な作品を鑑賞します。
	俳句と書道	書道と俳句で、心に静寂なひとときを
	手工芸の時間	きめこみやスキルギャラリーなどの作品を作っていきます。
	カラオケ	好きな歌を歌って、気分転換をしましょう。
	おんがく同好会	色々なジャンルの音楽を鑑賞します。
	お役立ちDOGA	よりよい生活を送るために、役立つ動画を観ます。
	バラエティ工房	様々な工作を体験して自分でいちから作る楽しさを感じましょう♪
	パズルと芸術	パズル・絵画など頭を使ったり、芸術に触れたりします。
あなたの持ち時間です	自分が好き、関心がある事をグループ内で紹介するプログラムです。	
学ぶ	シェアリング	困り事を共有し、解決法を話し合います。新しい視点を学びます。
	My Life ～自分らしく生きる～	リカバリーの精神を学び、自分の健康を自分で管理するコツを学びます。
	メタ認知教室	簡単なクイズから、生活しやすくなるための考え方のコツを学びます。
	ストレスと健康講座	ストレスや生活習慣病の予防や改善に関する知識を学び、ストレスに強く、健康的な生活を目指します。
	当事者研究	症状、生活上の課題、人間関係などについて、仲間と分かち合いながら自分を研究し、自分にやさしい生き方、暮らし方を探していきます。
	統合失調症を学ぼう	主に「統合失調症」の診断を受けた方を対象として、病気についての知識を深めていきます。
	自分の取扱説明書	毎日元気で健康に生活するための工夫、調子が乱れやすいサインなどを振り返り、自分の取扱説明書を作ります。
身体を動かす	リズムダンスエクササイズ	リズムに合わせて自然と楽しく体を動かしましょう。
	ストレッチ	呼吸に合わせて筋肉を伸ばします。リラククス、血行促進効果があります。
	ロコモ体操	ロコモとは寝たきり予防群の事です。下半身中心のトレーニングを主体とし、ゆっくり運動します。
	リハビリと体操	体のゆがみやこわばりの緩和を目的とした体操やストレッチを行います。
	フットサルルーキーズ	室内サッカーです。初心者大歓迎です。
	STEP☆UP体操	とても充実した内容の運動と、普段の食事の振り返りで、自分の理想の体型作りに挑戦しませんか。
体験する	はじめての料理	料理経験の少ない方が対象で、切り方や計量といった“きほん”を身に付けられます。
	ビューティー倶楽部	顔の体操、髪型セット、化粧、ネイル等、自分のケアに時間をかけて、キレイに磨きをかけます。
	喫茶ラ・フルール	店員になって、飲み物や軽食をお客様に提供するプログラムです。
	日本全国おやつ旅	日本には様々な銘菓があります。みんなで作って美味しく食べましょう。
	スパイス研究室	健康効果も期待できるスパイスについて学び、生活に取り入れませんか？減塩にも効果的です。60歳未満限定です。
	アタマゆるゆる Time	身近なカード・ボードゲームで、人が必ず使う認知機能を鍛えます
	けいおん！ビギナーズ	楽器初心者のスタッフと一緒に、奏でる楽しさを感じましょう。楽器はキーボード、ギターなど様々です。
	からだにやさしい食卓	生活習慣病の予防と改善を目的に、バランスのとれた献立を調理します。
	パソコン	テキストを用いて、文字打ちから始められます。
	ペン習字	ボールペン・筆ペンで書字の練習ができます。
	ココロ・ひと休み	呼吸や体温に意識を向け「今、この時」を味わい、不安な気持ちから意識を切り替えるトレーニングを行います。
知る	ニュース現在・過去・未来	身近なニュースから政治問題まで、疑問に思うことをみんなで考えます。
	水曜の書齋	澄川図書館へ行き、静かな空間で読書を楽しむプログラムです。