日常生活の能力向上のためのデイケアプログラム！

ウ　ェ　ル　ビ　ー



メンバー募集中！

掃除や片づけが苦手で…

忘れ物、失くし物多くて…

空気が読めなくて困ってて…

毎週月曜日午後

プログラム内容

第１回	自分の困りごとに気づこう！	第 11 回	調理や食生活を見直そう！
第２回	自分の感情や思考に気づこう！	第 12 回	身だしなみを整えよう！
第３回	ストレスを解消しよう！	第 13 回	生成 AI を使ってみよう！
第４回	無駄な買い物を減らそう！	第 14 回	お金の節約のコツを学ぼう！
第５回	忘れ物や失くし物を減らそう！	第 15 回	アウトドアを楽しもう！
第６回	掃除や片づけを上手になろう！	第 16 回	調理のコツは？
第７回	注意力や集中力を高めよう！	第 17 回	色々なゲームを楽しもう！
第８回	優先順位と時間管理を上手くやろう！	第 18 回	ガーデニングを楽しもう！
第９回	先延ばしをやめて、すぐやろう！	第 19 回	ポイ活や懸活で節約しよう！
第 10 回	スマホや SNS の時間を減らそう！	第 20 回	一人で遊ぶにはどうしたら良い？

お問い合わせ：主治医または５階デイケア室（TEL:011-709-5515）