

## 令和6年度 リハビリ教室プログラム

回	月	日	内 容	担当職種	場 所
1	5月	8日	オリエンテーション・自己紹介	みらい工房西スタッフ	藤棚地域ケアプラザ
2		15日	薬の話	薬剤師	藤棚地域ケアプラザ
3		22日	音楽療法	音楽療法士	藤棚地域ケアプラザ
4		29日	言語リハビリ（1年間の目標を決める）	言語聴覚士	藤棚地域ケアプラザ
5	6月	5日	自宅のできるストレッチ指導・体組成計測定	スポーツ指導員	藤棚地域ケアプラザ
6		12日	グループワーク	みらい工房西スタッフ	藤棚地域ケアプラザ
7		19日	病気の理解・再発予防について	医師	藤棚地域ケアプラザ
8		26日	言語リハビリ（日常生活を振り返る）	言語聴覚士	藤棚地域ケアプラザ
9	7月	3日	高次脳機能障害について	心理士	藤棚地域ケアプラザ
10		24日	言語リハビリ	言語聴覚士	藤棚地域ケアプラザ
11		31日	音楽療法	音楽療法士	藤棚地域ケアプラザ
12	8月	21日	口腔ケア	歯科衛生士	藤棚地域ケアプラザ
13		28日	食生活を振り返ろう	管理栄養士	藤棚地域ケアプラザ
14	9月	4日	身体機能評価・生活を快適にする工夫	PT・OT	藤棚地域ケアプラザ
15		11日	バス乗降訓練	PT	横浜市交通局浅間車庫
16		18日	バスで外出	みらい工房西スタッフ	外出
17		25日	言語リハビリ	言語聴覚士	藤棚地域ケアプラザ
18	10月	9日	”これから”について	リハセンターSW	藤棚地域ケアプラザ
19		16日	自宅のできるセラバンドによる筋トレ	スポーツ指導員	藤棚地域ケアプラザ
20		23日	言語リハビリ	言語聴覚士	藤棚地域ケアプラザ
21		30日	再発しないための食生活に関する公開講座	管理栄養士	藤棚地域ケアプラザ
22	11月	13日	ITを活用し、生活をバージョンアップ	みらい工房西OB	藤棚地域ケアプラザ
23		20日	先輩との交流会、みらい工房西体験【合同】	みらい工房西スタッフ	みらい工房西
24		27日	言語リハビリ（再発予防の為の情報共有）	言語聴覚士	藤棚地域ケアプラザ
25	12月	4日	生活リハビリ体操 ～覚えて安心！床に座る、床から立つ方法～	介護福祉士	藤棚地域ケアプラザ
26		11日	グループワーク	みらい工房西スタッフ	藤棚地域ケアプラザ
27		25日	音楽療法（クリスマス会・先輩との交流）【合同】	音楽療法士	藤棚地域ケアプラザ
28	1月	15日	ポッチャで足腰を鍛えよう！	ポッチャ同好会又はスポーツ協会	藤棚地域ケアプラザ
29		22日	グラウンドゴルフ	スポーツ指導員	藤棚地域ケアプラザ
30		29日	音楽療法	音楽療法士	藤棚地域ケアプラザ
31	2月	5日	スポーツ指導・体組成計測定 （半年前との生活習慣の比較を試みよう）	スポーツ指導員	藤棚地域ケアプラザ
32		19日	調理教室（便利グッズと時短料理）	OT	藤棚地域ケアプラザ
33		26日	言語リハビリ（目標振り返り）	言語聴覚士	藤棚地域ケアプラザ
34	3月	5日	新横浜ラポール見学（ポーリング体験）	スポーツ指導員	ラポール新横浜
35		12日	みらい工房西メンバーとの交流会（卓球バレー）自主活動グループの活動紹介【合同】	卓球バレー指導員	地区センター
36		19日	修了式		藤棚地域ケアプラザ

※プログラム内容は変更になることもあります

☆開催曜日はすべて水曜日。時間は午後1時～3時です。☆持ち物：上履き、飲み物（お茶かお水）、ファイル