


# おおえメンタルクリニックゆう デイケア ”リカバリープログラム”

2017年10月

10月	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
午前	絵画クラブ マインドフルネス	フリートレーニングタイム 陶芸教室	デイケアを考える会 パソコン勉強クラブ 手芸クラブ	音楽鑑賞	Let's fit 目標面接
午後	カラオケをしよう DVDを観よう	心理教育	ウォーキングクラブ 勉強クラブ	当事者研究	クリーンアップ大作戦 認知機能トレーニング
	9日	10日	11日	12日	13日
午前	 <b>体育の日</b> (お休み)	フリートレーニングタイム グループチューズデイ デイケア活性化グループ	茶道教室 手芸クラブ	WSM 座禅	Let's fit お悩み相談会
午後		運動クラブ リラクゼーション(アロマ)	ダイエットクラブ 認知機能トレーニング	当事者研究 目標面接	SST カラオケをしよう
	16日	17日	18日	19日	20日
午前	絵画クラブ 英会話	フリートレーニングタイム 陶芸教室(百年記念館) 華道教室	デイケアを考える会 パソコン勉強クラブ 手芸クラブ	WSM 音楽鑑賞	然別湖に行こう やさしいヨガ
午後	マインドフルネス 目標面接	心理教育	ウォーキングクラブ 勉強クラブ	当事者研究	カラオケをしよう
	23日	24日	25日	26日	27日
午前	絵画クラブ 習字をしよう	フリートレーニングタイム グループチューズデイ やさしい精神医学	お悩み相談会 手芸クラブ	WSM 座禅	Let's fit 目標面接
午後	ソングクラブ マインドフルネス	あたまのストレッチ*	ダイエットクラブ 認知機能トレーニング	当事者研究 映画を観よう	SST カラオケをしよう
	30日	31日	・プログラムは変更になる可能性があります。 *自分のものとのとらえ方や考え方のクセに気づき、あたまを柔らかくするプログラムです。		
午前	絵画クラブ 英会話	フリートレーニングタイム デイケア活性化グループ			
午後	あたまのストレッチ*	心理教育 カラオケをしよう			