

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12月

12月	月	火	水	木	金
午前	<p>・プログラムは変更になる可能性があります。</p> <p>*自分のものとの考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。</p>				1日
午後	<p>**「行動療法」は参加メンバーが決まっています。</p>				やさしいストレッチ 目標面談
					SST カラオケをしよう
	4日	5日	6日	7日	8日
午前	絵画クラブ 目標面談	フリートレーニングタイム 陶芸教室 英会話	デイケアを考える会 手芸クラブ マインドフルネス	認知機能トレーニング 音楽鑑賞	やさしいストレッチ お悩み相談会
午後	あたまのストレッチ*	勉強クラブ	やさしい精神医学 ダイエットクラブ	当事者研究 カラオケをしよう	SST
	11日	12日	13日	14日	15日
午前	絵画クラブ 行動療法**	フリートレーニングタイム パソコン勉強クラブ グループチューズディ	茶道教室 手芸クラブ マインドフルネス	認知機能トレーニング 座禅	クリスマス会ミーティング 忘年会
午後	あたまのストレッチ*	心理教育	目標面談 ダイエットクラブ	当事者研究	カラオケをしよう
	18日	19日	20日	21日	22日
午前	絵画クラブ 行動療法**	フリートレーニングタイム 陶芸教室 華道教室	デイケアを考える会 手芸クラブ マインドフルネス	認知機能トレーニング 音楽鑑賞	かんたんクッキング 英会話
午後	あたまのストレッチ* ソングクラブ	やさしい精神医学 目標面談	お悩み相談会 ダイエットクラブ	当事者研究 カラオケをしよう	クリスマス会
	25日	26日	27日	28日	29日
午前	絵画クラブ 行動療法**	フリートレーニングタイム パソコン勉強クラブ グループチューズディ	習字をしよう 手芸クラブ マインドフルネス	認知機能トレーニング 座禅	大掃除をしよう 三本締め
午後	あたまのストレッチ*	心理教育 映画を観よう	社会見学ツアー	当事者研究 カラオケをしよう	SST 温泉に行こう