




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”

2018年1月

1月	月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日	5日
午前		<p>年始休業 1~3日</p>		認知機能トレーニング 音楽鑑賞	やさしいストレッチ 英会話
午後				当事者研究 初詣に行こう	SST カラオケをしよう
	8日	9日	10日	11日	12日
午前	 <p>(お休み)</p>	フリートレーニングタイム 陶芸教室 グループチューズデイ	茶道教室 手芸クラブ マインドフルネス	デイケアを考える会 認知機能トレーニング 座禅	やさしいストレッチ お悩み相談会
午後		心理教育	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 目標面談
	15日	16日	17日	18日	19日
午前	絵画クラブ 行動療法**	フリートレーニングタイム 華道教室	手芸クラブ マインドフルネス	音楽鑑賞	やさしいストレッチ 英会話
午後	あたまのストレッチ*	習字をしよう	ダイエットクラブ 目標面談	当事者研究 カラオケをしよう	SST
	22日	23日	24日	25日	26日
午前	絵画クラブ 行動療法**	フリートレーニングタイム やさしい精神医学 グループチューズデイ	手芸クラブ マインドフルネス	デイケアを考える会 認知機能トレーニング 座禅	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* 目標面談	心理教育	ダイエットクラブ	当事者研究 カラオケをしよう	SST
	29日	30日	31日	<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。</p> <p>**「行動療法」は参加メンバーが決まっています。</p>	
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 パソコン勉強クラブ	手芸クラブ マインドフルネス		
午後	あたまのストレッチ* ソングクラブ	勉強クラブ 映画を観よう	美術館へ行こう 目標面談		