

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2月

2月	月	火	水	木	金
				1日	2日
午前	・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。			認知機能トレーニング 音楽鑑賞	やさしいストレッチ 節分をしよう
午後	**「行動療法」は参加メンバーが決まっています。			S S T カラオケをしよう	当事者研究 氷祭りに行こう
	5日	6日	7日	8日	9日
午前	絵画クラブ 行動療法** お悩み相談会	フリートレーニングタイム やさしい精神医学	農耕クラブミーティング 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 英会話
午後	あたまのストレッチ*	心理教育	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	S S T
	12日	13日	14日	15日	16日
午前	振り替え休日 (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 陶芸教室	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 音楽鑑賞	やさしいストレッチ 映画を観よう
午後		勉強クラブ 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
	19日	20日	21日	22日	23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	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 英会話
午後	習字をしよう 目標面談	勉強クラブ	ダイエットクラブ	S S T カラオケをしよう	当事者研究
	26日	27日	28日		
午前	絵画クラブ 行動療法** お悩み相談会	フリートレーニングタイム グループチューズデイ 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	心理教育 目標面談	社会見学ツアー		