

# 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3月

3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。 **「行動療法」は参加メンバーが決まっています。			デイケアを考える会 認知機能トレーニング 音楽鑑賞	やさしいストレッチ かんたんクッキング
午後				当事者研究 カラオケをしよう	桃の節句を祝おう S S T
	5日	6日	7日	8日	9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	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	やさしいストレッチ 目標面談
午後	あたまのストレッチ* 看護学校講義	勉強クラブ	ダイエットクラブ 英会話	S S T	当事者研究 カラオケをしよう
	12日	13日	14日	15日	16日
午前	絵画クラブ 行動療法**	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	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 パソコン勉強クラブ	当事者研究 カラオケをしよう	S S T
	19日	20日	21日	22日	23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 華道教室 目標面談	 (お休み)	認知機能トレーニング	やさしいストレッチ 座禅
午後	あたまのストレッチ*	お悩み相談会		S S T	当事者研究 カラオケをしよう
	26日	27日	28日	29日	30日
午前	絵画クラブ 行動療法**	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	デイケアを考える会 手芸クラブ マインドフルネス	音楽鑑賞 英会話	やさしいストレッチ かんたんクッキング
午後	あたまのストレッチ* ソングクラブ	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	4周年記念パーティー S S T