

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4月

4月	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
午前	絵画クラブ 行動療法(A)**	フリートレーニングタイム パソコンクラブ	手芸クラブ 座禅	デイケアを考える会 お悩み相談会	やさしいストレッチ 目標面談
午後	あたまのストレッチ*	勉強クラブ	ダイエットクラブ カラオケをしよう	S S T	当事者研究
	9日	10日	11日	12日	13日
午前	絵画クラブ 行動療法(A)**	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	手芸クラブ 茶道教室	マインドフルネス 目標面談	やさしいストレッチ 英会話
午後	習字をしよう	心理教育	ダイエットクラブ カラオケをしよう	当事者研究	S S T
	16日	17日	18日	19日	20日
午前	絵画クラブ 行動療法(A)**	フリートレーニングタイム 華道教室	手芸クラブ 座禅	お悩み相談会 行動療法(B)**	社会見学ツアー 映画を観よう
午後	当事者研究	やさしい精神医学 目標面談	ダイエットクラブ カラオケをしよう	WSM***	茶話会
	23日	24日	25日	26日	27日
午前	絵画クラブ S S T	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	手芸クラブ 行動療法(B)**	クリーンアップ大作戦 マインドフルネス	心理教育 目標面談
午後	ソングクラブ 目標面談	音楽鑑賞 英会話	ダイエットクラブ カラオケをしよう	WSM***	認知機能トレーニング
	30日				
午前	振替休日 (お休み)	・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。 ***健康自己管理について学びます。			
午後					

