



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”

2019年3月

3月	月	火	水	木	金
午前	・プログラムは変更になる可能性があります。				1日
午後					認知機能トレーニング
					認知行動療法（外部講師）
	4日	5日	6日	7日	8日
午前	英会話	陶芸教室	マインドフルネス	お悩み相談会	座禅
午後	コミュニケーションを学ぼう	心理教育	WSM	運動をしよう	当事者研究
	11日	12日	13日	14日	15日
午前	英会話	パソコンをしよう	茶道教室	音楽鑑賞	認知機能トレーニング
午後	コミュニケーションを学ぼう	やさしい精神医学	WSM	運動をしよう	SST
	18日	19日	20日	21日	22日
午前	お悩み相談会	陶芸教室	マインドフルネス		座禅
午後	当事者研究	心理教育	WSM		運動をしよう
	25日	26日	27日	28日	29日
午前	習字をしよう	パソコンをしよう	マインドフルネス	華道教室	認知機能トレーニング
午後	健康管理について学ぼう	茶話会	WSM	運動をしよう	SST