

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"

2020年3月

3月	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
午前	習字をしよう	陶芸教室	マインドフルネス	茶話会	座禅
午後	あたまのストレッチ*	認知機能トレーニング	SST	運動をしよう	やさしい精神医学
	9日	10日	11日	12日	13日
午前	英会話	パソコンをしよう	茶道教室	社会資源を学ぼう	お悩み相談会
午後	あたまのストレッチ*	認知機能トレーニング	行動療法	運動をしよう	心理教育
	16日	17日	18日	19日	20日
午前	華道教室	陶芸教室	マインドフルネス	音楽鑑賞	 (お休み)
午後	あたまのストレッチ*	認知機能トレーニング	SST	運動をしよう	
	23日	24日	25日	26日	27日
午前	英会話	パソコンをしよう	マインドフルネス	お悩み相談会	やさしいストレッチ
午後	認知機能ってなに？	認知機能トレーニング	行動療法	運動をしよう	心理教育
	30日	31日	・プログラムは変更になる可能性があります。 *「あたまのストレッチ」は柔軟に考える力を養います。		
午前	英会話	座禅			
午後	認知機能ってなに？	認知機能トレーニング			