

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1月

1月	月	火	水	木	金
			1日	2日	3日
午前	<p>・プログラムは変更になる可能性があります。</p> <p>*「WRAP」は①～⑩の10回で、元気に役立つ行動プランを考えます。</p> <p>**「あたまのストレッチ」は柔軟に考える力を養います。</p>				
午後					
	6日	7日	8日	9日	10日
午前	習字をしよう	陶芸教室	茶道教室	社会資源を学ぼう	マインドフルネス
午後	WRAP⑧*	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
	13日	14日	15日	16日	17日
午前	 <p>(お休み)</p>	パソコンをしよう	お悩み相談会	座禅	マインドフルネス
午後		認知機能トレーニング	行動療法	運動をしよう	心理教育
	20日	21日	22日	23日	24日
午前	華道教室	陶芸教室	マインドフルネス	音楽鑑賞	座禅
午後	WRAP⑨*	認知機能トレーニング	SST	運動をしよう	行動療法
	27日	28日	29日	30日	31日
午前	茶話会	パソコンをしよう	認知機能ってなに？	お悩み相談会	英会話
午後	WRAP⑩*	認知機能トレーニング	あたまのストレッチ**	運動をしよう	心理教育