

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』

2020.7

7月	月	火	水	木	金
			1日	2日	3日
午前	・プログラムは変更になる可能性があります。 *「対人関係を学ぼう」は、発達障害専門プログラムを参考にしています。 **「健康管理について」は、基本的な栄養、食事選びについて学びます。		マインドフルネス	社会資源を学ぼう	座禅
午後			行動療法	運動をしよう	やさしい精神医学
	6日	7日	8日	9日	10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	やさしい運動
午後	対人関係を学ぼう*	認知機能トレーニング	SST	運動をしよう	心理教育
	13日	14日	15日	16日	17日
午前	茶話会	習字をしよう	マインドフルネス	音楽鑑賞	座禅
午後	対人関係を学ぼう*	認知機能トレーニング	行動療法	運動をしよう	認知機能ってなに？
	20日	21日	22日	23日	24日
午前	英会話	パソコンをしよう	マインドフルネス	 海の日 (お休み)	 スポーツの日 (お休み)
午後	対人関係を学ぼう*	認知機能トレーニング	SST		
	27日	28日	29日	30日	31日
午前	英会話	お悩み相談会	マインドフルネス	健康管理について**	やさしい運動
午後	対人関係を学ぼう*	認知機能トレーニング	認知機能ってなに？	運動をしよう	心理教育