

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』

2020.8

8月	月	火	水	木	金
	3日	4日	5日	6日	7日
午前	英会話	パソコンをしよう	マインドフルネス	社会資源を学ぼう	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	やさしい精神医学
	10日	11日	12日	13日	14日
午前	 山の日 (お休み)	習字をしよう	マインドフルネス	 お盆 (お休み)	 お盆 (お休み)
午後		認知機能トレーニング	SST		
	17日	18日	19日	20日	21日
午前	英会話	パソコンをしよう	マインドフルネス	音楽鑑賞	映画鑑賞
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	やさしい運動
	24日	25日	26日	27日	28日
午前	茶話会	お悩み相談会	マインドフルネス	座禅	健康管理について**
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
	31日	・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、発達障害の方向けの内容を中心にみんなで学びます。 ** 「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。			
午前	英会話				
午後	対人関係を学ぼう*				