

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』

2020.9

9月	月	火	水	木	金
		1日	2日	3日	4日
午前		パソコンをしよう	マインドフルネス	社会資源を学ぼう	やさしい運動
午後		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
	7日	8日	9日	10日	11日
午前	英会話	習字をしよう	マインドフルネス	お悩み相談会	座禅
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
	14日	15日	16日	17日	18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	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	行動療法	運動をしよう	認知機能ってなに？
	21日	22日	23日	24日	25日
午前	 敬老の日 (お休み)	 秋分の日 (お休み)	マインドフルネス	お悩み相談会	健康管理について**
午後			SST	運動をしよう	心理教育
	28日	29日	30日	<p>・プログラムは変更になる可能性があります。</p> <p>* 「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。</p> <p>** 「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。</p>	
午前	茶話会	パソコンをしよう	マインドフルネス		
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？		