

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』

2020.10

10月	月	火	水	木	金
				1日	2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。			社会資源を学ぼう	やさしい運動
午後				運動をしよう	やさしい精神医学
	5日	6日	7日	8日	9日
午前	英会話	パソコンをしよう	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	行動療法	運動をしよう	心理教育
	12日	13日	14日	15日	16日
午前	英会話	お悩み相談会	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	SST	運動をしよう	やさしい運動
	19日	20日	21日	22日	23日
午前	茶話会	パソコンをしよう	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	行動療法	運動をしよう	心理教育
	26日	27日	28日	29日	30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	やさしいヨガ
午後	対人関係について	認知機能トレーニング	SST	運動をしよう	認知機能ってなに？