

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』

2020.11

11月	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
午前	茶話会	 文化の日 (お休み)	マインドフルネス	社会資源を学ぼう	やさしい運動
午後	対人関係を学ぼう*		行動療法	運動をしよう	やさしい精神医学
	9日	10日	11日	12日	13日
午前	英会話	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
	16日	17日	18日	19日	20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？
	23日	24日	25日	26日	27日
午前	 勤労感謝の日 (お休み)	習字をしよう	マインドフルネス	座禅	健康管理について**
午後		認知機能トレーニング	SST	運動をしよう	心理教育
	30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*				

