



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』

2020.12

12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	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
	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	クリスマス会
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
	21日	22日	23日	24日	25日
午前	茶話会	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	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
	28日	29日	30日	31日	・プログラムは変更になる可能性があります。
午前	英会話	やさしい運動	 (お休み)	 (お休み)	
午後	対人関係を学ぼう*	認知機能トレーニング			