

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』

2021.1

1月	月	火	水	木	金
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。				
午後					 (お休み)
	4日	5日	6日	7日	8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	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	やさしい精神医学
	11日	12日	13日	14日	15日
午前	 成人の日 (お休み)	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		認知機能トレーニング	SST	運動をしよう	心理教育
	18日	19日	20日	21日	22日
午前	茶話会	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？
	25日	26日	27日	28日	29日
午前	英会話	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