

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』

2021.3

3月	月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日	5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
	8日	9日	10日	11日	12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	認知機能ってなに？	認知機能トレーニング	SST	運動をしよう	心理教育
	15日	16日	17日	18日	19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	映画鑑賞
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
	22日	23日	24日	25日	26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	認知機能ってなに？	認知機能トレーニング	SST	運動をしよう	心理教育
	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。 *「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	お悩み相談会	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	行動療法		