

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』

2021.6

6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	SST	運動をしよう	心理教育
	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	行動療法	運動をしよう	あたまのストレッチ**
	14日	15日	16日	17日	18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	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
	21日	22日	23日	24日	25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	行動療法	運動をしよう	あたまのストレッチ**
	28日	29日	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。 ** 「あたまのストレッチ」は、柔軟に考える力を養います。	
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	認知機能ってなに？	認知機能トレーニング	SST		