

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』

2021.8

8月	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6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	座禅
午後	WSM**	認知機能トレーニング	SST	心理教育	運動をしよう
	9日	10日	11日	12日	13日
午前		やさしい運動	マインドフルネス	お悩み相談会	
午後		認知機能トレーニング	行動療法	対人関係を学ぼう*	
	16日	17日	18日	19日	20日
午前		パソコンをしよう	マインドフルネス	音楽鑑賞	健康管理について
午後		認知機能トレーニング	SST	心理教育	運動をしよう
	23日	24日	25日	26日	27日
午前	茶話会	習字をしよう	マインドフルネス	お悩み相談会	座禅
午後	WSM**	認知機能トレーニング	行動療法	対人関係を学ぼう*	運動をしよう
	30日	31日	<p>・プログラムは変更になる可能性があります。</p> <p>*「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。</p> <p>**「WSM」は健康自己管理について学びます。</p>		
午前	英会話	パソコンをしよう			
午後	WSM**	認知機能トレーニング			