


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』

2021.9

9月	月	火	水	木	金
			1日	2日	3日
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。 ** 「WSM」は健康自己管理について学びます。		マインドフルネス	社会資源を学ぼう	座禅
午後			SST	心理教育	運動をしよう
	6日	7日	8日	9日	10日
午前	英会話	パソコンをしよう	マインドフルネス	お悩み相談会	健康管理について
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
	13日	14日	15日	16日	17日
午前	茶話会	やさしい運動	マインドフルネス	音楽鑑賞	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
	20日	21日	22日	23日	24日
午前	 敬老の日 (お休み)	パソコンをしよう	マインドフルネス	 秋分の日 (お休み)	健康管理について
午後		認知機能トレーニング	行動療法		運動をしよう
	27日	28日	29日	30日	
午前	英会話	習字をしよう	マインドフルネス	お悩み相談会	
午後	WSM**	認知機能トレーニング	SST	対人関係を学ぼう*	