

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』

2021.11

11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	 文化の日 (お休み)	社会資源を学ぼう	座禅
午後	WSM**	認知機能トレーニング		WRAP*	運動をしよう
	8日	9日	10日	11日	12日
午前	茶話会	やさしい運動	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	WRAP*	運動をしよう
	15日	16日	17日	18日	19日
午前	英会話	パソコンをしよう	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	WRAP*	運動をしよう
	22日	23日	24日	25日	26日
午前	やさしい運動	 勤労感謝の日 (お休み)	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**		行動療法	WRAP*	運動をしよう
	29日	30日	・プログラムは変更になる可能性があります。 * 「WRAP」は元気回復行動プランと呼ばれ、自分が元気であるためのプランを考えます。 ** 「WSM」は健康自己管理について学びます。		
午前	英会話	習字をしよう			
午後	WSM**	認知機能トレーニング			