

# 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』

2021.12

12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。 * 「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。		マインドフルネス	社会資源を学ぼう	座禅
午後			SST	WRAP*	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	WRAP*	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	WRAP*	運動をしよう
	20日	21日	22日	23日	24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	クリスマス会
午後	WSM**	認知機能トレーニング	行動療法	WRAP*	運動をしよう
	27日	28日	29日	30日	31日
午前	やさしい運動	習字をしよう	マインドフルネス	 (お休み)	
午後	WSM**	認知機能トレーニング	SST		