

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』

2022.1

1月	月	火	水	木	金
	3日	4日	5日	6日	7日
午前	 (お休み)	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		認知機能トレーニング	SST	WRAP	運動をしよう
	10日	11日	12日	13日	14日
午前	 (お休み)	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		認知機能トレーニング	行動療法	対人関係について	運動をしよう
	17日	18日	19日	20日	21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	対人関係について	運動をしよう
	24日	25日	26日	27日	28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	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	対人関係について	運動をしよう
	31日	・プログラムは変更になる可能性があります。 ＊「WSM」は健康自己管理について学びます。			
午前	英会話				
午後	WSM*				

