

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』

2022.7

7月	月	火	水	木	金
					1日
午前	・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。				座禅
午後					運動をしよう
	4日	5日	6日	7日	8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	健康管理について
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
	11日	12日	13日	14日	15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	座禅
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
	18日	19日	20日	21日	22日
午前	 海の日 (お休み)	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	対人関係について	運動をしよう
	25日	26日	27日	28日	29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	ウォーキングタイム
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

