



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』

2022.8

8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	ちょこっと豆知識	社会資源を学ぼう	座禅
午後	WSM*	認知機能トレーニング	SST	認知療法	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	 (お休み)	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		運動をしよう
	15日	16日	17日	18日	19日
午前	 (お休み)	 (お休み)	マインドフルネス	音楽鑑賞	座禅
午後			SST	認知療法	運動をしよう
	22日	23日	24日	25日	26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	外部講師プログラム
午後	WSM*	認知機能トレーニング	行動療法	認知療法	運動をしよう
	29日	30日	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	茶話会	パソコンをしよう	ウォーキングタイム		
午後	WSM*	認知機能トレーニング	SST		