

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』

2022.10

10月	月	火	水	木	金
	3日	4日	5日	6日	7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	座禅
午後	WSM*	認知機能トレーニング	SST	Rの時間	運動をしよう
	10日	11日	12日	13日	14日
午前	 スポーツの日 (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	Rの時間	運動をしよう
	17日	18日	19日	20日	21日
午前	茶話会	パソコンをしよう	マインドフルネス	音楽鑑賞	リフレッシュタイム
午後	WSM*	認知機能トレーニング	SST	Rの時間	運動をしよう
	24日	25日	26日	27日	28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	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	Rの時間	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	リフレッシュタイム				
午後	WSM*				

