

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』 2023.1

1月	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
午前			マインドフルネス	社会資源について	リフレッシュタイム
午後			SST	Rの時間	運動をしよう
	9日	10日	11日	12日	13日
午前	 成人の日 (お休み)	やさしい運動	マインドフルネス	音楽鑑賞	リフレッシュタイム
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
	16日	17日	18日	19日	20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	リフレッシュタイム
午後	リカバリーについて	認知機能トレーニング	SST	Rの時間	運動をしよう
	23日	24日	25日	26日	27日
午前	もしもに備える ～コロナ編～	やさしい運動	マインドフルネス	音楽鑑賞	リフレッシュタイム
午後	リカバリーについて	認知機能トレーニング	行動療法	Rの時間	運動をしよう
	30日	31日	・プログラムは変更になる可能性があります。		
午前	茶話会	習字をしよう			
午後	リカバリーについて	認知機能トレーニング			

