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⊟	3⊟	4⊟	5⊟	6⊟
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⊟	10⊟	11日	12日	13⊟
午前		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	(お休み)	認知機能トレーニング	行動療法	Rの時間	運動をしよう
		*	<u> </u>	·	
	16⊟	17日		19⊟	20⊟
午前	16日 英会話	17日 パソコンをしよう	18日 マインドフルネス	19日 お悩み相談会	20日 リフレッシュタイム
午前午後					
	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
	英会話	パソコンをしよう 認知機能トレーニング	マインドフルネス SST	お悩み相談会 Rの時間	リフレッシュタイム 運動をしよう
午後	英会話 リカバリーについて 23日 もしもに備える	パソコンをしよう 認知機能トレーニング 24日	マインドフルネス SST 25日	お悩み相談会 Rの時間 26日	リフレッシュタイム 運動をしよう 27日
午後午前	英会話 リカバリーについて 23日 もしもに備える 〜コロナ編〜	パソコンをしよう 認知機能トレーニング 24日 やさしい運動	マインドフルネス SST 25日 マインドフルネス	お悩み相談会 Rの時間 26日 音楽鑑賞 Rの時間	リフレッシュタイム 運動をしよう 27日 リフレッシュタイム

午前

午後

茶話会

リカバリーについて

習字をしよう

認知機能トレーニング

