

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』 2023.3

3月	月	火	水	木	金
			1日	2日	3日
午前	・プログラムは変更になる可能性があります。		マインドフルネス	肺活エクササイズ	リフレッシュタイム
午後			SST	Rの時間	運動をしよう
	6日	7日	8日	9日	10日
午前	作ってみよう	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	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
	13日	14日	15日	16日	17日
午前	英会話	やさしい運動	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
	20日	21日	22日	23日	24日
午前	茶話会		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		行動療法	Rの時間	運動をしよう
	27日	28日	29日	30日	31日
午前	英会話	習字をしよう	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	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