

こころのリカバリークリニック+勝 デイケア『リカバリープログラム』

2025. 10

10月		月	火	水	木	金
午前	午後	・プログラムは変更になる 可能性があります。		1日	2日	3日
				肺活エクササイズ	ピアサポーター特別企画	マインドフルネス
午前	午後	6日	7日	8日	9日	10日
		作ってみよう	習字をしよう	リフレッシュタイム	音楽鑑賞	マインドフルネス
午前	午後	リカバリーについて	認知トレーニング	行動療法	Rの時間	運動をしよう
午前	午後	13日	14日	15日	16日	17日
		 スポーツの日 (お休み)	パソコンをしよう	生き生き体操	お悩み相談会	マインドフルネス
午前	午後	20日	21日	22日	23日	24日
		英会話	やさしい運動	リフレッシュタイム	音楽鑑賞	マインドフルネス
午前	午後	リカバリーについて	認知トレーニング	行動療法	Rの時間	運動をしよう
午前	午後	27日	28日	29日	30日	31日
		茶話会	簡単♪椅子ヨガ	生き生き体操	ゆるっと健康生活	マインドフルネス
午前	午後	リカバリーについて	認知トレーニング	S S T	私のトリセツ	運動をしよう