

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. 11

11月	月	火	水	木	金
	3日	4日	5日	6日	7日
午前	 文化の日 (お休み)	習字をしよう	肺活エクササイズ	音楽鑑賞	マインドフルネス
午後		認知トレーニング	S S T	Rの時間	運動をしよう
	10日	11日	12日	13日	14日
午前	英会話	パソコンをしよう	リフレッシュタイム	ゆるっと健康生活	作ってみよう
午後	リカバリーについて	認知トレーニング	行動療法	私のトリセツ	運動をしよう
	17日	18日	19日	20日	21日
午前	やさしい運動	茶話会	リフレッシュタイム	お悩み相談会	マインドフルネス
午後	リカバリーについて	認知トレーニング	S S T	Let's レクリエーション	運動をしよう
	24日	25日	26日	27日	28日
午前	 振替休日 (お休み)	簡単♪椅子ヨガ	リフレッシュタイム	音楽鑑賞	マインドフルネス
午後		認知トレーニング	行動療法	Rの時間	運動をしよう

・プログラムは変更になる可能性があります。

