

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』

2026. 1

1月	月	火	水	木	金
	5日	6日	7日	8日	9日
午前	英会話	習字をしよう	生き活き体操	音楽鑑賞	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	私のトリセツ	運動をしよう
	12日	13日	14日	15日	16日
午前	 成人の日 (お休み)	パソコンをしよう	リフレッシュタイム	音楽鑑賞	マインドフルネス
午後		認知トレーニング	行動療法	ドリームボード作り	運動をしよう
	19日	20日	21日	22日	23日
午前	作ってみよう	やさしい運動	肺活エクササイズ	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	Rの時間	運動をしよう
	26日	27日	28日	29日	30日
午前	茶話会	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	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

・プログラムは変更になる可能性があります。

