

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. 12

12月	月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日	5日
午前	英会話	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	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
	8日	9日	10日	11日	12日
午前	作ってみよう	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	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
	15日	16日	17日	18日	19日
午前	英会話	やさしい運動	生き生き体操	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
	22日	23日	24日	25日	26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	クリスマス会	運動をしよう
	29日	30日	31日	・プログラムは変更になる可能性があります。 	
午前	英会話	 (お休み)	 (お休み)		
午後	リカバリーについて				