

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』

2026.3

3月	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
午前	英会話	習字をしよう	簡単エクササイズ	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	行動療法	Rの時間	運動をしよう
	9日	10日	11日	12日	13日
午前	創作活動	簡単♪椅子ヨガ	リフレッシュタイム	茶話会	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	行動療法	私のトリセツ	運動をしよう
	16日	17日	18日	19日	20日
午前	創作活動	帯広市防災講座	簡単エクササイズ	音楽鑑賞	 春分の日 (お休み)
午後	リカバリーについて	認知トレーニング	SST	Rの時間	
	23日	24日	25日	26日	27日
午前	創作活動	習字をしよう	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	気軽なカフェタイム	私のトリセツ	運動をしよう
	30日	31日			
午前	創作活動	簡単♪椅子ヨガ			
午後	リカバリーについて	認知トレーニング			



・プログラムは変更になる可能性があります。