

1月 デイケアプログラム 前半

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
AM				個人活動	個人活動
PM①				リラクゼーション (ヨガ)	リラクゼーション (太極拳)
PM②				音楽	制作 (季節の壁絵)
	8	9	10	11	12
AM		個人活動	個人活動	個人活動	個人活動
PM①		マッサージ	簡単クッキング (デザート)	リラクゼーション (ストレッチ)	リラクゼーション (筋弛緩法)
PM②		心理の話 (罪悪感について)	CBT コミュニケーション 家族教室	音楽	制作 (季節の壁絵)
	15	16	17	18	19
AM	個人活動	個人活動	個人活動	個人活動	個人活動
PM①	コーラスカフェ	マッサージ	簡単クッキング (おかず)	リラクゼーション (ヨガ)	リラクゼーション (筋弛緩法)
PM②		生活スキルアップ (しんどくなる考え方②)	CBT コミュニケーション 家族教室	音楽	SST (自分を大切にする①)
				疾患教育	CBT コミュニケーション

1月 デイケアプログラム 後半

	月	火	水	木	金
	22	23	24	25	26
AM	個人活動	個人活動	個人活動	個人活動	個人活動
PM①	コーラスカフェ	マッサージ	簡単クッキング (おかず)	リラクゼーション (ストレッチ)	リラクゼーション (筋弛緩法)
PM②		栄養講座	CBT コミュニケーション	音楽	SST (自分を大切にする②)
			家族教室	疾患教育	CBT コミュニケーション
	29	30	31		
AM	個人活動	個人活動	個人活動		
PM①	コーラスカフェ	マッサージ	簡単クッキング (デザート)		
PM②		心理の話 (寂しさについて)	CBT コミュニケーション	家族教室	

お知らせと注意点

- ・プログラム内容は変更することがあります。

今年もよろしく
お願ひします

