

リワーク・ディケア プログラム 2021年10月

リワークプログラム ※変更がある場合もございます。

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付					1日	2日
AM					マインドフルネス⑧	
PM					スポーツ	
日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
AM	プチACT②/スポーツ	認知を知ろう④	マンスリー・チェック (院長対話)	認知行動④/お灸	マインドフルネス⑨	
PM	オフィスワーク	振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク	SAD	スポーツ	
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
AM	プチACT③/スポーツ	生活を知ろう (行動活性化)	スポーツ	認知行動⑤/お灸	マインドフルネス⑩	
PM	オフィス/時間管理①	ディベート	オフィスワーク	振り返り/ロールプレイ	スポーツ	
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
AM	プチACT④/スポーツ	認知を知ろう①	マンスリー・チェック	認知行動⑥/お灸	マインドフルネス⑪	
PM	オフィス/時間管理②	振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク	SAD	スポーツ	
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日
AM	プチACT⑤/スポーツ	オフィスワーク	スポーツ	認知行動⑦/お灸	マインドフルネス⑫	
PM	オフィス/時間管理③	アサーション	オフィスワーク	振り返り/ロールプレイ	大掃除/ミーティング	

- ★オフィスワークは、復職に必要な課題など、個人的に必要な取り組みを行う時間となります。参加間もない方は、スタッフにご相談ください。
- ★プチACT(月：午前) 認知行動(木：午前)は途中から参加はできないプログラムです。また、参加に関しましてはスタッフへご相談下さい。
- ★振り返り/ロールプレイプログラムは、各チームの予定により内容が変更となる場合があります。

ディケアプログラム ※変更がある場合もございます。

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付					1日	2日
AM					茶話会	
PM					心のサプリ	
日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
AM	SAD	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ/院長対話	みんなで運動	茶話会	
PM	脳トレ/DVD	SST☆(参加制限有)/プチ脳トレ	ハロウィンミーティング	SST♡(参加制限有)/プチヨガ	リカバリータイム	
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
AM	手芸・工作/僕・私の主張	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ	みんなで運動	茶話会	
PM	脳トレ/DVD	自分発見カフェ⑨	カレンダー作り	手芸・工作	心のサプリ	
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
AM	〇〇さんの会	茶話会/園芸	スピーチプログラム(試)	みんなで運動	茶話会	
PM	脳トレ/DVD	SST☆(参加制限有)/プチ脳トレ	カレンダー作り	SST♡(参加制限有)/プチヨガ	リカバリータイム	
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日
AM	手芸・工作/僕・私の主張	茶話会/園芸	ハロウィンパーティー	みんなで運動	茶話会	
PM	脳トレ/DVD	自分発見カフェ①	大掃除/カレンダー作り	押し花工作	ディケアミーティング	

- ★料理の日はエプロンをお持ちください。
- ★リカバリータイムはディケア利用の目的や今後の目標を共有し、課題設定、進捗状況確認のための個別面談を行います。
- ★心のサプリは瞑想やアロマを使ったリラクゼーションのプログラムです。
- ★SST参加希望者はスタッフまでお尋ねください。
- ★その他ご不明な点はスタッフまでお問い合わせください。
- ★みんなで運動、心のサプリ、園芸はお洋服が汚れる場合がございます。汚れても良い服装でお越しください。