

リワーク・デイケア プログラム 2022年8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	3日	4日	5日	6日
AM	プチACT①/スポーツ	認知を知ろう④	マンスリー・チェック (院長対話)	認知行動事前/お休	マインドフルネス⑤	
PM	オフィス/時間管理②	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	8日	9日	10日	11日	12日	13日
AM	プチACT②/スポーツ	生活を知ろう (食事)	スポーツ	山の日	お盆休み	
PM	オフィス/時間管理③	振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク			
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
AM	お盆休み	認知を知ろう①	マンスリー・チェック	認知行動①/お休	マインドフルネス⑥	
PM		アサーション	オフィスワーク	振り返り/ロールプレイ	スポーツ	
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
AM	プチACT③/スポーツ	オフィスワーク	スポーツ	認知行動②/お休	マインドフルネス⑦	
PM	オフィス/時間管理④	振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク	SAD	大掃除/ミーティング	
日付	29日	30日	31日			
AM	プチACT④/スポーツ	認知を知ろう②	マンスリー・チェック			
PM	オフィス/時間管理⑤	オフィスワーク	オフィスワーク			

- ★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。

デイケアプログラム ※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	3日	4日	5日	6日
AM	SAD	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ/院長対話	みんなで運動(卓球)	茶話会	
PM	手芸・工作	SST☆(参加制限有)/フチ筋トレ	カレンダー作り	SST♡(参加制限有)/フチヨガ	リカバリータイム	
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
AM	みんなで運動(バド卓球)	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ/DVD鑑賞会	山の日	お盆休み	
PM	手芸・工作	自分発見カフェ②	カレンダー作り/フチ筋トレ			
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
AM	お盆休み	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ	みんなで運動(バド卓球)	茶話会	
PM		SST☆(参加制限有)/フチ筋トレ	カレンダー作り	SST♡(参加制限有)/フチヨガ	リカバリータイム	
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
AM	みんなで運動(卓球)	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ/フチヨガ	みんなで運動(卓球)	茶話会	
PM	手芸・工作	自分発見カフェ③	デイケアミーティング	ミニレク	心のサプリ	
日付	29日	30日	31日			
AM	みんなの場	茶話会/園芸	ペン字・ぬりえ/DVD鑑賞会			
PM	手芸・工作	SST☆(参加制限有)/フチ筋トレ	大掃除/のほほんの会			

- ★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イ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。
- ★みんなの場は「主張」「聞いてみたいこと」「スピーチ」など、テーマのある雑談の場です。