

リワーク・ディケア プログラム 2023年1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	2日	3日	4日	5日	6日	7日
AM	年末年始	年末年始	マンスリー・チェック (院長対話)	認知行動⑨/お休	マインドフルネス⑩	
PM			オフィスワーク	SAD	スポーツ	
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
AM	成人の日	認知を知ろう③	スポーツ	オフィスワーク	マインドフルネス⑪	
PM		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	16日	17日	18日	19日	20日	21日
AM	スポーツ	生活を知ろう (運動、リラクゼーション)	マンスリー・チェック	認知行動事前/お休	マインドフルネス⑫	
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	23日	24日	25日	26日	27日	28日
AM	プチACT事前/スポーツ	認知を知ろう④	スポーツ	認知行動①/お休	マインドフルネス⑬	
PM	オフィス/時間管理①	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	
日付	30日	31日				
AM	プチACT①/スポーツ	オフィスワーク				
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	2日	3日	4日	5日	6日	7日
AM	年末年始休暇		カレンダー作り/院長対話	みんなで運動(卓球)	茶話会/マインドフルネス	
PM			ペン字・ぬりえ/プチ筋トレ	SST♡/リカバリータイム	プチヨガ	
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
AM	成人の日	茶話会/園芸	SAD	みんなで運動(バド卓球)	茶話会/マインドフルネス	
PM		プチ筋トレ	ペン字・ぬりえ	押し花工作	心のサプリ	
日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日
AM	みんなで運動(バド卓球)	茶話会/園芸	カレンダー作り	みんなで運動(卓球)	茶話会/マインドフルネス	
PM	手芸・工作	自分発見カフェ①	ペン字・ぬりえ/プチ筋トレ	SST♡/リカバリータイム	プチヨガ	
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
AM	みんなで運動(卓球)	茶話会/園芸	みんなの場	みんなで運動(バド卓球)	茶話会/マインドフルネス	
PM	手芸・工作	プチ筋トレ	ペン字・ぬりえ	大掃除/ディケアミーティング	心のサプリ	
日付	30日	31日				
AM	みんなで運動(バド卓球)	茶話会/園芸				
PM	手芸・工作	自分発見カフェ②				

- ★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。
- ★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。