

## リワーク・デイケア プログラム 2023年5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ACT④/スポーツ	マインドフルネス	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	
PM	オフィス/時間管理⑤	振り返り/ロールプレイ				
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
AM	プチACT⑥/スポーツ	マインドフルネス	スポーツ	生活を知ろう (食事)	認知行動③/お入	
PM	オフィス/時間管理⑥	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	15日	16日	17日	18日	19日	20日
AM	プチACT⑥/スポーツ	マインドフルネス(ヨガ)	マンスリー・チェック	SAD	認知行動④/お入	
PM	オフィス/時間管理⑦	振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク	認知を知ろう③	スポーツ	
夜					ナイトケア	
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
AM	プチACT⑦/スポーツ	マインドフルネス	スポーツ	オフィスワーク	認知行動⑤/お入	
PM	オフィス/時間管理⑧	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	29日	30日	31日			
AM	スポーツ	マインドフルネス	マンスリー・チェック			
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			

- ★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、時間管理、認知行動(金：午前)は途中から参加はできないプログラムです。参加に関しましてはスタッフへご相談下さい。
- ★振り返り/ロールプレイは、予定によって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	みんなで運動(卓球)	茶話会/マインドフルネス	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	
PM	手芸・工作	プチ筋トレ				
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
AM	みんなで運動(インディアカ)	茶話会/マインドフルネス	SAD	茶話会/園芸	みんなで運動(卓球)	
PM	カレンダー作り	自分発見カフェ⑨	ペン字・ぬりえ	SST♡/プチヨガ	プチレク	
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
AM	みんなで運動(卓球)	茶話会/マインドフルネスヨガ	心のサプリ	茶話会/園芸	みんなで運動(バド卓球)	
PM	手芸・工作	プチ筋トレ	リカバリープラン	プチ筋トレ	料理	
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
AM	みんなで運動(バド卓球)	茶話会/マインドフルネス	みんなの場	茶話会/園芸	みんなで運動(卓球)	
PM	カレンダー作り	自分発見カフェ⑩	ペン字・ぬりえ	SST♡/プチヨガ	デイケアミーティング	
日付	29日	30日	31日			
AM	みんなで運動(卓球)	茶話会/マインドフルネス	押し花工作			
PM	手芸・工作	大掃除/のほほん会	リカバリープラン			

- ★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。