

## リワーク・デイケア プログラム 2023年6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
AM				オフィスワーク	認知行動⑥/お入	
PM				SAD	スポーツ	
日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日
AM	プチACT⑧/スポーツ	マインドフルネス	スポーツ	振り返り/ロールプレイ	認知行動⑦/お入	
PM	オフィスワーク	ディベート	オフィスワーク	認知を知ろう④	スポーツ	
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日
AM	スポーツ	マインドフルネス(ヨガ)	マンスリー・チェック	生活を知ろう (運動・リラクゼーション)	認知行動⑧/お入	
PM	オフィス/時間管理①	振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク	SAD	スポーツ	
夜					ナイトケア	
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日
AM	プチACT事前/スポーツ	マインドフルネス	スポーツ	振り返り/ロールプレイ	認知行動⑨/お入	
PM	オフィス/時間管理②	アサーション	オフィスワーク	認知を知ろう①	スポーツ	
日付	26日	27日	28日	29日	30日	
AM	プチACT①/スポーツ	マインドフルネス	マンスリー・チェック	オフィスワーク	オフィスワーク	
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	SAD	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、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。

★ヨガは参加できる人数に限りがあり、参加者多数の場合は、抽選となります。またヨガに参加される方は、飲み物、汗拭きタオルをご準備ください

## 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
AM				茶話会/園芸	みんなで運動(卓球)	
PM				SST♡/プチヨガ	プチレク	
日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日
AM	みんなで運動(卓球)	茶話会/マインドフルネス	プチ筋トレ	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①	ペン字・ぬりえ	プチ筋トレ	料理	
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日
AM	みんなで運動(卓球)	体育館へ行こう	SAD	茶話会/園芸	みんなで運動(バド卓球)	
PM	手芸・工作	茶話会	リカバリープラン	SST♡/プチヨガ	ウォーキング	
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日
AM	みんなで運動(バド卓球)	茶話会/マインドフルネス	心のサプリ	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②	ペン字・ぬりえ	プチ筋トレ	デイケアミーティング	
日付	26日	27日	28日	29日	30日	
AM	みんなで運動(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	手芸・工作	プチ筋トレ	リカバリープラン	SST♡/プチヨガ	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。