



10月 デイケアプログラム 前半



	月	火	水	木	金	土
					1	2
AM					個人活動	CBT⑥(行動活性化)
PM①					心理の話 (しんどくなる考え方①)	ゆっくり活動
PM②					SST	
	4	5	6	7	8	9
AM	個人活動	個人活動	個人活動	個人活動	個人活動	CBT⑥(問題解決技法)
PM①	リラクゼーション (太極拳)	マッサージ (フェイスマッサージ)	音楽	脳トレ (あるなしクイズ)	心理の話 (話の聴き方)	ゆっくり活動
PM②	コーラスカフェ	生活スキルアップ	コミュニケーション⑥ (1メッセージ)	簡単クッキング (簡単おかず)	SST	
			ヨガ 家族教室①	疾患教育① (統合失調症)		
	11	12	13	14	15	16
AM	個人活動	個人活動	個人活動	個人活動	個人活動	CBT⑦(アサーション①)
PM①	リラクゼーション (太極拳)	マッサージ (フェイスマッサージ)	音楽	脳トレ (なぞなぞ)	心理の話 (しんどくなる考え方②)	ゆっくり活動
PM②	コーラスカフェ	生活スキルアップ	コミュニケーション⑥ (アサーション練習)	簡単クッキング (デザート)	SST	
			ヨガ 家族教室②	疾患教育② (うつ病)		



10月 テイクアッププログラム 前半



	18	19	20	21	22	23
AM	個人活動	個人活動	個人活動	個人活動	個人活動	CBT⑧(アサーション②)
PM①	リラクゼーション (太極拳)	マッサージ (フェイスマッサージ)	音楽	脳トレ (雑学クイズ)	心理の話 (話を聞く態度)	ゆっくり活動
PM②	コーラスカフェ	生活スキルアップ	コミュニケーション⑦ (アサーション実践①)	簡単クッキング (デザート)	SST	
			ヨガ 家族教室③	疾患教育③ (双極性障害)		
	25	26	27	28	29	30
AM	個人活動	個人活動	個人活動	個人活動	個人活動	CBT お休み
PM①	リラクゼーション (太極拳)	マッサージ (フェイスマッサージ)	音楽	脳トレ (ことわざ)	心理の話 (しんどくなる考え方③)	ゆっくり活動
PM②	コーラスカフェ	生活スキルアップ	コミュニケーション⑧ (アサーション実践②)	簡単クッキング (簡単おかず)	SST	
			ヨガ 家族教室④	疾患教育④ (パニック障害)		

お知らせと注意点

・プログラム内容は変更することがあります。

