



5月 デイケアプログラム 前半



	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
AM	個人活動				個人活動	ゆっくり活動
PM①	リラクゼーション (筋弛緩法)				心理の話 (困った時の尋ね方)	
PM②	コーラスカフェ				CBT⑤ (行動活性化)	
		SST (仲間の誘い方②)				
	9	10	11	12	13	14
AM	個人活動	個人活動	個人活動	個人活動	個人活動	ゆっくり活動
PM①	リラクゼーション (筋弛緩法)	マッサージ (ハンドマッサージ)	音楽	簡単クッキング (簡単おかず)	心理の話 (上手な距離の取り方)	
PM②	コーラスカフェ	生活スキルアップ (行動について)	コミュニケーション⑤ (1メッセージ)		CBT⑥ (問題解決技法)	
			ヨガ 家族教室⑤	疾患教育⑤ (過食症)	SST (仲間の誘い方③)	
	16	17	18	19	20	21
AM	個人活動	個人活動	個人活動	個人活動	個人活動	ゆっくり活動
PM①	リラクゼーション (筋弛緩法)	マッサージ (ハンドマッサージ)	音楽	簡単クッキング (デザート)	心理の話 (上手な謝り方)	
PM②	コーラスカフェ	栄養講座	コミュニケーション⑥ (アサーション)		CBT⑦ (アサーション練習)	
			ヨガ 家族教室⑥	疾患教育⑥ (拒食症)	SST (仲間の誘い方 おさらい)	



5月 デイケアプログラム 後半



	23	24	25	26	27	28
AM	個人活動	個人活動	個人活動	個人活動	個人活動	ゆっくり活動
PM①	リラクゼーション (筋弛緩法)	マッサージ (ハンドマッサージ)	音楽	簡単クッキング (デザート)	心理の話 (上手な人への頼み方)	
PM②	コーラスカフェ	生活スキルアップ (問題解決の仕方)	コミュニケーション⑦ (コミュニケーション実践)		CBT⑧ (アサーション実践)	
			ヨガ 家族教室⑦	疾患教育⑦ (強迫性障害)	SST	
	30	31				
AM	個人活動	個人活動	  			
PM①	リラクゼーション (筋弛緩法)	マッサージ (ハンドマッサージ)				
PM②	コーラスカフェ	生活スキルアップ (睡眠について)				

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。

