


6月
デイケアプログラム 前半


月		火	水	木	金	土
			1	2	3	4
AM			個人活動	個人活動	個人活動	ゆっくり活動
PM①			音楽	簡単クッキング (おかず)	心理の話 (上手な断り方)	
PM②			コミュニケーション① (コミュニケーションとは)		CBT① (認知行動療法とは)	
			ヨガ 家族教室①	疾患教育① (統合失調症)	SST (仲間の入り方①)	
6		7	8	9	10	11
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 (太極拳)	マッサージ (フェイスマッサージ)	音楽	簡単クッキング (おかず)	心理の話 (上手に話しかけるコツ)	
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② (コミュニケーションのずれ)		CBT② (3つのコラム表)	
			ヨガ 家族教室②	疾患教育② (うつ病)	SST (仲間の入り方②)	
13		14	15	16	17	18
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 (太極拳)	マッサージ (フェイスマッサージ)	音楽	簡単クッキング (デザート)	心理の話 (話の聴き方)	
PM②	コーラスカフェ	生活スキルアップ (他者と比べてしまうこと)	コミュニケーション③ (自分と相手との境界線)		CBT③ (7つのコラム表①)	
			ヨガ 家族教室③	疾患教育③ (双極性障害)	SST (仲間の入り方③)	

6月 デイケアプログラム 後半

	20	21	22	23	24	25
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 (太極拳)	マッサージ (フェイスマッサージ)	音楽	簡単クッキング (デザート)	心理の話 (話を聴く態度)	
PM②	コーラスカフェ	栄養講座	コミュニケーション④ (人間関係のランキング)		疾患教育④ (パニック障害)	
			ヨガ	SST (仲間の入り方 おさらい)		
			家族教室④			
	27	28	29	30		
AM	個人活動	個人活動	個人活動	個人活動		
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	簡単クッキング (おかず)		
PM②	コーラスカフェ	生活スキルアップ (眠れない時の対処法)	ヨガ			

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。

