

🦀 7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	ゆっくり活動	
PM①					心理の話 (会話の続け方)		
PM②					CBT⑤ (行動活性化)		
	SST (あたたかい言葉かけ①)						
	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	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 (おかず)	心理の話 (困った時の相談の仕方)		
PM②	コーラスカフェ	生活スキルアップ (しんどくなる考え方①)	コミュニケーション⑤ (1メッセージ)		疾患教育⑤ (過食症)		CBT⑥ (問題解決技法)
			ヨガ				SST (あたたかい言葉かけ②)
	家族教室⑤						
	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	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 (上手な愚痴の聞き方)		
PM②	コーラスカフェ	生活スキルアップ (しんどくなる考え方②)	コミュニケーション⑥ (アサーション)		疾患教育⑥ (拒食症)		CBT⑦ (アサーション 練習)
			ヨガ				SST (あたたかい言葉かけ③)
	家族教室⑥						

🦀 7月 デイケアプログラム 後半 🦀

	18	19	20	21	22	23	
AM		個人活動	個人活動	個人活動	個人活動	ゆっくり活動	
PM①		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 (上手な話の終わり方)		
PM②		栄養講座	コミュニケーション⑦ (実践編①)		疾患教育⑦ (強迫性障害)		CBT⑧ (アサーション 実践)
	ヨガ		SST (あたたかい言葉かけ おさらい)				
	家族教室⑦						
	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	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 (おかず)	心理の話 (悩みを相談された時の対応)		
PM②	コーラスカフェ	生活スキルアップ (しんどくなる考え方③)	コミュニケーション⑧ (実践編②)		疾患教育⑧ (社交不安障害)		SST
			ヨガ				
	家族教室⑧						

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。

