

🍁 11月 デイケアプログラム 前半 🍁

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
AM		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		心理の話 (あいさつ)	
PM②		生活スキルアップ (眠れない時の対処法)	CBT コミュニケーション		CBT コミュニケーション	
			ヨガ 家族教室⑤		SST (トラブル解決策を考える①)	
	7	8	9	10	11	12
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 (ありがとう)	
PM②	コーラスカフェ	生活スキルアップ (会話の続け方)	CBT コミュニケーション		CBT コミュニケーション	
			ヨガ 家族教室⑥	疾患教育⑤ (過食症)	SST (トラブル解決策を考える②)	
	14	15	16	17	18	19
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 (みんなの体操)	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 (会話の話題の選び方)	
PM②	コーラスカフェ	栄養講座	CBT コミュニケーション		CBT コミュニケーション	
			ヨガ 家族教室⑦	疾患教育⑥ (拒食症)	SST (トラブル解決策を考える③)	

11月 ディケアプログラム 後半

	21	22	23	24	25	26
AM	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)		簡単クッキング (デザート)	心理の話 (苦手な人との付き合い方)	
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)			CBT コミュニケーション	
				疾患教育⑦ (強迫性障害)	SST (おさらい)	
	28	29	30			
AM	個人活動	個人活動	個人活動			
PM①	リラクゼーション (みんなの体操)	マッサージ (ハンドマッサージ)	音楽			
PM②	コーラスカフェ	生活スキルアップ	CBT コミュニケーション 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。

