



# 1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	個人活動	ゆっくり活動
PM①			心理の話 (上手な断り方)	簡単クッキング (おかず)	音楽	
PM②			CBT コミュニケーション		疾患教育⑤ (過食症)	
			ヨガ 家族教室⑤	SST (気持ちのよいあいさつをしよう)		
	9	10	11	12	13	14
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)	心理の話 (上手に話かけるコツ)	簡単クッキング (おかず)	音楽	
PM②		生活スキルアップ (しんどくなる考え方⑤)	CBT コミュニケーション		疾患教育⑥ (拒食症)	
		ヨガ 家族教室⑥	SST (気持ちのよいあいさつをしよう)			
	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)	心理の話 (話の聴き方)	簡単クッキング (デザート)	音楽	
PM②	コーラスカフェ	栄養講座	CBT コミュニケーション		疾患教育⑦ (強迫性障害)	
			ヨガ 家族教室⑦	SST (自己紹介をしよう)		



# 1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)	心理の話 (話を聴く態度)	簡単クッキング (デザート)	音楽	
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⑥)	CBT コミュニケーション		疾患教育⑧ (社交不安障害)	
			ヨガ 家族教室⑧	SST (自己紹介をしよう)		
	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 (行動について)				

## 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。

