

# 令和6年4月

	月	火	水	木	金
AM	1 フリープログラム/認トレ ★11:30-12:00ボディスキャン カレンダーづくり	2 フリープログラム/認トレ	3	4 フリープログラム/認トレ	5 フリープログラム/認トレ 音と遊ぶ
PM	行動活性化	茶道/余暇活動/認トレ 模擬職場	MBCT 8週間コース	夙川さんぽ	ヨガ*終日参加の方対象 余暇活動
AM	8 フリープログラム/認トレ ★11:30-12:00ボディスキャン	9 フリープログラム/認トレ	10	11 フリープログラム/認トレ ★11:00-11:45歩く瞑想	12 フリープログラム/認トレ
PM	行動活性化	茶道/余暇活動/認トレ 模擬職場	MBCT 8週間コース	音楽療法 余暇活動	ヨガ*終日参加の方対象 余暇活動
AM	15 フリープログラム/認トレ ★11:30-12:00ボディスキャン	16 フリープログラム/認トレ	17	18 フリープログラム/認トレ ★11:00-11:45歩く瞑想	19 フリープログラム/認トレ 音と遊ぶ
PM	行動活性化	茶道/余暇活動/認トレ 模擬職場	MBCT 8週間コース	マインドフルネス 余暇活動	ヨガ*終日参加の方対象 余暇活動
AM	22 フリープログラム/認トレ ★10:00-10:45 マインドフル・ヨガ ★11:30-12:00 ボディスキャン	23 フリープログラム/認トレ	24	25 フリープログラム/認トレ ★11:00-11:45歩く瞑想	26 フリープログラム/認トレ クラフトワーク
PM	茶道/余暇活動/認トレ	行動活性化		音楽療法 余暇活動	ヨガ*終日参加の方対象 ★13:30-14:00 慈悲の瞑想 余暇活動
AM	29	30 魔女の手仕事 フリープログラム/認トレ	~社下Drより4月のメッセージ~ ようやく春らしくなってきたので、デイケアに参加して生活リズムを整えましょう ~デイケアよりお知らせ~ 今月のイベントは 4/4 夙川さんぽ、4/26クラフトワークです。4/4はデイケアに残っていただけませんのでご注意ください。4/26は、長らくリワーク病棟「六甲」を可愛らしい小物たちで彩っていた安藤さんが担当します。		
PM		行動活性化			

\* 毎日13:15-13:25 10分マインドフルネス ★印:マインドフルネスの広場 in六甲 オンラインプログラム (右記QRコード)

黒字:全コース対象 緑字:せせらぎ/やまなみコース(さくらコースで参加希望される方はスタッフにご相談ください)

水色字:おすすめ 赤字:イベント 紫:マインドフルネス8週間プログラム(条件を満たす方は無料。自費プログラム)

