

令和6年5月

	月	火	水	木	金
AM	~辻下Drより5月のメッセージ~ 過ごしやすい季節になりました。暑い日は水分をしっかりととりましょう。 ~デイケアよりお知らせ~ 毎月第3月曜から金曜までの1週間は"クラフト週間"。紫陽花の作品作りをします。 毎月第4月曜から金曜までの1週間は"マインドフルネス週間"。マインドフルネスの広場 in六甲のオンラインクラスを公開します。ぜひご利用ください。		1	2	3
PM			MBCT 8週間コース	フリープログラム/認トレ ★11:00-11:45歩く瞑想 カレンダー作り 音楽療法 余暇活動	
AM	6	7	8	9	10
PM		フリープログラム/認トレ 模擬職場 茶道/余暇活動	フリープログラム/認トレ MBCT 8週間コース	フリープログラム/認トレ ★11:00-11:45歩く瞑想 夙川散歩 ~こいのぼりを見に行こう~	フリープログラム/認トレ 音と遊ぶ ヨガ * 終日参加の方対象 余暇活動
AM	13	14	15	16	17
PM	フリープログラム/認トレ ★11:30-12:00ボディスキャン 行動活性化	フリープログラム/認トレ 模擬職場 茶道/余暇活動	フリープログラム/認トレ MBCT 8週間コース	フリープログラム/認トレ ★11:00-11:45歩く瞑想 音楽療法 余暇活動	フリープログラム/認トレ ヨガ * 終日参加の方対象 余暇活動
AM	20	21	22	23	24
PM	フリープログラム/認トレ ★11:30-12:00ボディスキャン 行動活性化	フリープログラム/認トレ 模擬職場 茶道/余暇活動	フリープログラム/認トレ 余暇活動	フリープログラム/認トレ ★11:00-11:45歩く瞑想 音と遊ぶ ヨガ * 終日参加の方対象 余暇活動	フリープログラム/認トレ 音と遊ぶ ヨガ * 終日参加の方対象 余暇活動
AM	27	28	29	30	31
PM	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 行動活性化 ★13:30-14:15 歩く瞑想	フリープログラム/認トレ 魔女の手仕事 模擬職場 茶道/余暇活動	フリープログラム/認トレ MBCT 8週間コース	フリープログラム/認トレ ★11:00-11:45歩く瞑想 マインドフルネス 余暇活動	フリープログラム/認トレ 絵手紙 ★10:00-10:30座る瞑想 ヨガ * 終日参加の方対象 ★13:30-14:00 慈悲の瞑想 余暇活動

* 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)

