

令和6年9月

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|--|-------------------|---|--|-------------------|
| AM | 2 リワークプログラム (個別CBT/認トレ) フリープログラム ★11:30-12:00ポディスキャン カレンダーづくり | 3 リワークプログラム (個別CBT/認トレ) フリープログラム 茶道 | 4 | 5 リワークプログラム (個別CBT/認トレ) フリープログラム ★11:00-11:30歩く瞑想 | 6 リワークプログラム (個別CBT/認トレ) フリープログラム 音と遊ぶ | 7 |
| PM | 行動活性化 | 模擬職場/集団CBT とっとこととこ:レシピ作成 | | 風船パレー | ヨガ*終日参加の方対象 余暇活動 | |
| AM | 9 リワークプログラム (個別 CBT/認トレ) フリープログラム ★11:30-12:00ポディスキャン | 10 リワークプログラム (個別CBT/認トレ) フリープログラム 茶道 | 11 | 12 リワークプログラム (個別CBT/認トレ) フリープログラム ★11:00-11:30歩く瞑想 | 13 リワークプログラム (個別CBT/認トレ) フリープログラム | 14 |
| PM | 行動活性化 | 模擬職場/集団CBT とっとこととこ:レシピ作成 | | 音楽療法 余暇活動 | ヨガ*終日参加の方対象 余暇活動 | |
| AM | クラフト週間 | | | | | |
| | 16 敬老の日 | 17 リワークプログラム (個別CBT/認トレ) フリープログラム 茶道 | 18 | 19 リワークプログラム (個別CBT/認トレ) フリープログラム ★11:00-11:30歩く瞑想 | 20 リワークプログラム (個別CBT/認トレ) フリープログラム 音と遊ぶ | 21 |
| PM | | 行動活性化 | MBCT 8週間コース #1 | 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 | MBSR 8週間コース #1 |
| AM | マインドフルネス週間 | | | | | |
| | 23 秋分の日 | 24 リワークプログラム (個別CBT/認トレ) フリープログラム 魔女の手仕事 | 25 | 26 リワークプログラム (個別CBT/認トレ) フリープログラム ★11:00-11:30歩く瞑想 | 27 リワークプログラム (個別CBT/認トレ) フリープログラム 絵手紙 ★10:00-10:30座る瞑想 | 28 |
| PM | | 行動活性化 (とっとこととこ:振り返り) | MBCT 8週間コース #2 | 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 | MBSR 8週間コース #2 |
| AM | 30 リワークプログラム (個別CBT/認トレ) フリープログラム ★10:00-10:45 マインドフル・ヨガ ★11:30-12:00 ポディスキャン | ~辻下 Drより9月のメッセージ~ 残暑厳しいですが、体調に気をつけながらデイケア・ショートケアに参加しましょう！ ~デイケアよりお知らせ~ 緑色はリワークプログラム、桜色はセルフケア をサポートするプログラムです。行動活性化プログラムで、セルフモニタリングに基づくスケジューリングをします。 今月のイベントは、風船パレー です。心と体を動かした後は、アイスクリーム でクールダウン♪ 9月から、マインドフルネス 8週間プログラム の新しいクールが始まります。ご興味のある方はスタッフまで。 | | | | |
| 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 桜色:リラクセーション/セルフケアプログラム 緑字:リワークプログラム

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)

