

令和6年11月

		月	火	水	木	金	土
AM	<p>～辻下院長より 11月のメッセージ～ 朝晩冷え込んできたので、風邪をひかないようにしましょう。 ～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。月曜の行動活性化プログラムで心身の状態にあった予定をたてましょう。 今月から、★印のオンラインマインドフルネスプログラムがリニューアルされました。月曜のボディスキンはトラウマに配慮した実践、金曜のボディスキンは、自分自身へのいたわり(コンパッション)に重きをおいた実践です。 今月のイベントは、秋の運動会です。身体をいたわりつつ、みんなで楽しみましょう！</p>					1	2
PM						リワークプログラム (個別CBT/認知トレ) フリープログラム カレンダーづくり ★10:00-10:30 ボディスキン ヨガ *終日参加の方対象 余暇活動	
AM	4	5	6	7	8	9	
	振替休日	リワークプログラム (個別CBT/認知トレ) フリープログラム 茶道		リワークプログラム (個別CBT/認知トレ) フリープログラム	リワークプログラム (個別CBT/認知トレ) フリープログラム 音と遊ぶ ★10:00-10:30 ボディスキン ヨガ *終日参加の方対象 余暇活動		
PM		行動活性化		イベント:秋の運動会(風船パレー)			
AM	クラフト週間						
	11	12	13	14	15	16	
	リワークプログラム (個別CBT/認知トレ) フリープログラム ★11:40-12:00 ボディスキン 行動活性化	リワークプログラム (個別CBT/認知トレ) フリープログラム 茶道		リワークプログラム (個別CBT/認知トレ) フリープログラム	リワークプログラム (個別CBT/認知トレ) フリープログラム ★10:00-10:30 ボディスキン ヨガ *終日参加の方対象 余暇活動		
PM		模擬職場/集団CBT とっとこととこ		音楽療法 余暇活動			
AM	マインドフルネス週間						
	18	19	20	21	22	23	
	リワークプログラム (個別CBT/認知トレ) フリープログラム ★10:00-10:30 コンパッション・ヨガ ★11:40-12:00 ボディスキン 行動活性化	リワークプログラム (個別CBT/認知トレ) フリープログラム 茶道		リワークプログラム (個別CBT/認知トレ) フリープログラム	リワークプログラム (個別CBT/認知トレ) フリープログラム 音と遊ぶ ★10:00-10:30 ボディスキン ヨガ *終日参加の方対象 ★13:30-14:00 慈悲の瞑想 余暇活動		
PM		模擬職場/集団CBT とっとこととこ		マインドフルネス 余暇活動			
AM	25	26	27	28	29	30	
	リワークプログラム (個別CBT/認知トレ) フリープログラム ★11:40-12:00 ボディスキン 行動活性化	リワークプログラム (個別CBT/認知トレ) フリープログラム 茶道		リワークプログラム (個別CBT/認知トレ) フリープログラム	リワークプログラム (個別CBT/認知トレ) フリープログラム 絵手紙 ★10:00-10:30 ボディスキン ヨガ *終日参加の方対象 余暇活動		
PM		模擬職場/集団CBT とっとこととこ:振り返り		音楽療法 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 黒字:全コース対象 桜色:リラクゼーション/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							