

令和6年11月

		月	火	水	木	金	土
AM	<p>～社下院長より 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。月曜のボディスキャンはトラウマに配慮した実践、金曜のボディスキャンは、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						<p>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 ボディスキャン ヨガ *終日参加の方対象 余暇活動</p>	
AM	4	5	6	7	8	9	
	振替休日	<p>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</p>		<p>リワークプログラム (個別CBT/認知トレ) フリープログラム</p>	<p>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 ボディスキャン ヨガ *終日参加の方対象 余暇活動</p>		
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	
	<p>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 ボディスキャン</p>	<p>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</p>		<p>リワークプログラム (個別CBT/認知トレ) フリープログラム</p>	<p>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 ボディスキャン</p>		
PM	行動活性化	模擬職場/集団CBT とっとこととこ		音楽療法 余暇活動	ヨガ *終日参加の方対象 余暇活動		
AM	マインドフルネス週間						
	18	19	20	21	22	23	
	<p>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 ボディスキャン</p>	<p>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</p>		<p>リワークプログラム (個別CBT/認知トレ) フリープログラム</p>	<p>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 ボディスキャン</p>		
PM	行動活性化	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	ヨガ *終日参加の方対象 ★13:30-14:00 慈悲の瞑想 余暇活動		
AM	25	26	27	28	29	30	
	<p>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 ボディスキャン</p>	<p>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</p>		<p>リワークプログラム (個別CBT/認知トレ) フリープログラム</p>	<p>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 ボディスキャン</p>		
PM	行動活性化	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	ヨガ *終日参加の方対象 余暇活動		
<p>*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</p>							