

令和6年12月

令和6年12月						
	月	火	水	木	金	土
AM	2	3	4	5	6	7
	リワークプログラム (個別 CBT/認トレ) フリープログラム カレンダーづくり ★11:40-12:00 ボディスキャン	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		リワークプログラム (個別 CBT/認トレ) フリープログラム ★11:15-11:35 歩く瞑想	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	
PM	行動活性化	模擬職場/集団CBT とつとつとつとこ		クリスマス会	ヨガ *終日参加の方対象 余暇活動	
AM	9	10	11	12	13	14
	リワークプログラム (個別 CBT/認トレ) フリープログラム ★11:40-12:00 ボディスキャン	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		リワークプログラム (個別 CBT/認トレ) フリープログラム ★11:15-11:35 歩く瞑想	リワークプログラム (個別 CBT/認トレ) フリープログラム ★10:00-10:30 ボディスキャン	
PM	行動活性化	模擬職場/集団CBT とつとつとつとこ		音楽療法 余暇活動	ヨガ *終日参加の方対象 余暇活動	
AM	クラフト週間					
	16	17	18	19	20	21
	リワークプログラム (個別 CBT/認トレ) フリープログラム ★11:40-12:00 ボディスキャン	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		リワークプログラム (個別 CBT/認トレ) フリープログラム ★11:15-11:35 歩く瞑想	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	
PM	行動活性化	模擬職場/集団CBT とつとつとつとこ		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	マインドフルネス週間					
	23	24	25	26	27	28
	リワークプログラム (個別 CBT/認トレ) フリープログラム ★10:00-10:30 コンパッション・ヨガ ★11:40-12:00 ボディスキャン	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		リワークプログラム (個別 CBT/認トレ) フリープログラム ★11:15-11:35 歩く瞑想	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 ボディスキャン	
PM	行動活性化	模擬職場/集団CBT とつとつとつとこ		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	<p>～辻下院長より 12月のメッセージ～ いよいよ寒さも本格的になってきたので、暖かくしてデイケアに来てください。</p> <p>～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。</p>					
PM	<p>今月のマインドフルネスは、緑豊かなリワーク病棟「六甲」とオンラインでつないでリトリート体験をします。</p> <p>今月のイベントは、クリスマス会です。部屋の飾りつけやゲームをして過ごしましょう！</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