

令和7年1月

		月	火	水	木	金	土
AM	~辻下院長より1月のメッセージ~ 明けましておめでとうございます。 今年も、焦らず社会復帰をめざしてデイ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。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。 今月のイベントは、新年会です。みんなでおしるこをつくって、ゲームで楽しみましょう。			1	2	3	4
PM							
AM	6	7	8	9	10	11	
	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 芸文コンサート		
PM	行動活性化	模擬職場/集団CBT とつとことつとこ		新年会 余暇活動	ヨガ *終日参加の方対象 余暇活動		
AM	13	14	15	16	17	18	
	成人の日	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		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						
	20	21	22	23	24	25	
	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 とつとことつとこ		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						
	27	28	29	30	31		
	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 とつとことつとこ		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		

* 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