

令和7年2月

	月	火	水	木	金
AM	～社下院長より 2月のメッセージ～ まだまだ寒い日が続きますが、規則正しい生活をして、風邪をひかないようにしましょう。				
PM	～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。 2月から、末政心理師がデイケアスタッフ専属になります。橋本心理師に替わり行動活性化プログラムも担当します。どうぞよろしくお願いいたします！ オンラインマインドフルネスプログラム /アーカイブ 動画視聴の時間変更になっていますので、ご確認ください。				
AM	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 ★10:00-10:40マインドフル・ムーブメント	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 10:00-10:30 ポディस्कラン		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*終日参加の对象 余暇活動
AM	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 ★10:00-10:40マインドフル・ムーブメント	建国記念の日		リワークプログラム (個別 CBT/認トレ) フリープログラム 芸文コンサート	リワークプログラム (個別 CBT/認トレ) フリープログラム
PM	行動活性化			音楽療法 余暇活動	ヨガ*終日参加の对象 余暇活動
AM	クラフト週間				
	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 ★10:00-10:40マインドフル・ムーブメント	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 10:00-10:30ポディस्कラン		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 とっとこととこ		余暇活動	ヨガ*終日参加の对象 余暇活動
AM	マインドフルネス週間				
	24	25	26	27	28
	天皇誕生日	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 10:00-10:30ポディस्कラン		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
PM		行動活性化		音楽療法 余暇活動	ヨガ*終日参加の对象 ★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					