

# 令和7年3月

	月	火	水	木	金	土	
AM	~社下院長より3月のメッセージ~ 春に向かって、三寒四温の季節です。体調管理に気をつけましょう。 ~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。						1
PM							
AM	3	4	5	6	7	8	
	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 ★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 ヨガ *終日参加の方便先		
PM	行動活性化	模擬職場/集団CBT とっとことっとこ		甲東梅林 ~春を探しに~ 余暇活動	音楽療法 余暇活動		
AM	10	11	12	13	14	15	
	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 ★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 ヨガ *終日参加の方便先		
PM	行動活性化	模擬職場/集団CBT とっとことっとこ		絵手紙 余暇活動	音楽療法 余暇活動		
AM	クラフト週間						
	17	18	19	20	21	22	
	リワークプログラム (個別CBT/認トレ) フリープログラム	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 ポディスキャン		春分の日	リワークプログラム (個別CBT/認トレ) フリープログラム ヨガ *終日参加の方便先		
PM	行動活性化	模擬職場/集団CBT とっとことっとこ			音楽療法 余暇活動		
AM	マインドフルネス週間						
	24	25	26	27	28	29	
	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 ★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 ヨガ *終日参加の方便先		
PM	行動活性化	模擬職場/集団CBT とっとことっとこ		マインドフルネス 余暇活動	音楽療法 ★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