

令和7年4月

	月	火	水	木	金	土
AM	3/31	1	2	3	4	5
	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 カレンダーづくり 10:00-10:30 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 ★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 *終日参加の方優先	
PM	行動活性化	模擬職場/集団CBT とっとこととこ		夙川さんぽ 余暇活動	音楽療法 余暇活動	
AM	7	8	9	10	11	12
	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 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 ★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 *終日参加の方優先	
PM	行動活性化	模擬職場/集団CBT とっとこととこ		イベント予備日 余暇活動	音楽療法 余暇活動	
	14	15	16	17	18	19
	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 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 ★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 *終日参加の方優先	
PM	行動活性化	模擬職場/集団CBT とっとこととこ		絵手紙 余暇活動	音楽療法 余暇活動	
AM	マインドフルネス週間					
	21	22	23	24	25	26
	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 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 ★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 *終日参加の方優先	
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	音楽療法 余暇活動	
	28	29	~社下院長より4月のメッセージ~ 生活環境に変化があった人もなかった人も、無理せずリラックスして過ごしましょう。 ~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。 夙川さんぽは桜の開花状況や天候により日程変更の可能性があります。 予備日に桜のリース製作をする予定です。それぞれの利用目的に合わせて参加しましょう。			
PM	リワークプログラム(個別CBT/認トレ) フリープログラム	昭和の日				

* 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