

令和7年5月

	月	火	水	木	金
AM	~～辻下院長より5月のメッセージ～ 暖かくなり、過ごしやすくなりました。水分をしっかりとって暑さに備えましょう。 ~デイケアよりお知らせ～ 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。 【午前中】リワーク: 個別CBT/認知機能トレーニング、面談、検査 さくらコース: セルフケアのサポートになる過ごし方や活動の探索			1	2
PM				カレンダー作り ★10:00-10:30 歩く瞑想	ヨガ 音楽療法
AM	5	6	7	8	9
PM	子供の日	みどりの日		★10:00-10:30 歩く瞑想 模擬職場/集団CBT とつとことつとこ	ヨガ 芸文コンサート 音楽療法
AM	12	13	14	15	16
PM	★10:00-10:40 マインドフル・ムーブメント 行動活性化	茶道 10:00-10:30 ポディスキャン 模擬職場/集団CBT とつとことつとこ		★10:00-10:30 歩く瞑想 絵手紙	ヨガ 音楽療法
マインドフルネス週間					
AM	19	20	21	22	23
PM	★10:00-10:40 マインドフル・ムーブメント 行動活性化	茶道 10:00-10:30 ポディスキャン 模擬職場/集団CBT とつとことつとこ		★10:00-10:30 歩く瞑想 マインドフルネス	★10:00-10:40 慈悲の瞑想 ヨガ 音楽療法
AM	26	27	28	29	30
PM	★10:00-10:40 マインドフル・ムーブメント 行動活性化	茶道 10:00-10:30 ポディスキャン 模擬職場/集団CBT とつとことつとこ		★10:00-10:30 歩く瞑想 グループワーク	ヨガ 音楽療法

* 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 ※ヨガは8名以上参加希望の場合は終日参加の方が優先となります
 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 赤字: イベント