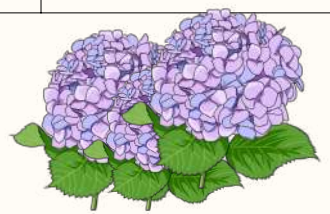
令和7年6月

	月	火	水	木	金
AM	2	3	4	5	6
	カレンダー作り ★10:00-10:40 マインドフル・ムーブメント	茶 道 10:00-10:30 ボディスキャン		★10:00-10:30歩く瞑想	ヨガ
PM	行動活性化	模擬職場/集団CBT とっとことっとこ		気軽にお菓子作り	音楽療法
AM	9	10	11	12	13
	★10:00-10:40 マインドフル・ムーブメント	茶 道 10:00-10:30 ボディスキャン		★10:00-10:30歩く瞑想	ヨガ
PM	行動活性化	模擬職場/集団CBT とっとことっとこ		グループワーク	音楽療法
AM	16	17	18	19	20
	★10:00-10:40 マインドフル・ムーブメント	茶 道 10:00-10:30 ボディスキャン		★10:00-10:30歩く瞑想	ヨガ
PM	行動活性化	模擬職場/集団CBT とっとことっとこ		絵手紙	音楽療法
AM	マインドフルネス週間				
	23	24	25	26	27
	★10:00-10:40 マインドフル・ムーブメント	茶 道 10:00-10:30 ボディスキャン		★10:00-10:30歩く瞑想	★10:00-10:40 慈悲の瞑想 ヨガ
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	音楽療法
AM	30				
	★10:00-10:40 マインドフル・ムーブメント				
PM	行動活性化				

〜辻下院長より6月のメッセージ〜
スポーツドリンクや塩分チャージで熱中症対策をしましょう。
〜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



＊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：リラクセーション/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

※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