

令和7年7月

	月	火	水	木	金
AM	～辻下院長より 7月のメッセージ～ 梅雨が明けると真夏になります。ひきつづき水分、塩分の補給をこまめにしましょう。	1	2	3	4
		カレンダー作り 茶 道 10:00-10:30 ボディスキャン		★10:00-10:30歩く瞑想	ヨガ
PM		模擬職場/集団CBT とつとことつとこ		折り染めでうちわ作り	音楽療法
AM	7	8	9	10	11
	★10:00-10:40 マインドフル・ムーブメント	10:00-10:30 ボディスキャン		茶 道 ★10:00-10:30歩く瞑想	ヨガ
PM	行動活性化	模擬職場/集団CBT とつとことつとこ		グループワーク	音楽療法
AM	14	15	16	17	18
	★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 とつとことつとこ		絵手紙	音楽療法
AM					マインドフルネス週間
	21	22	23	24	25
		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	海の日	行動活性化		模擬職場/集団CBT とつとことつとこ	音楽療法
AM	28	29	30	31	～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
	★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	
PM	行動活性化	模擬職場/集団CBT とつとことつとこ		マインドフルネス	
* 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					