

【令和7年9月】内海メンタルクリニック デイケアスケジュール

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
AM	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 芸文コンサート	ヨガ
PM	行動活性化	模擬職場/集団CBT とっとことっとこ		リワークプログラム(個別CBT/認トレ) フリープログラム	音楽療法
	8	9	10	11	12
AM	★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	15	16	17	18	19
	敬老の日	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		絵手紙	音楽療法
	マインドフルネス週間				
	22	23	24	25	26
AM	★10:00-10:40 マインドフル・ムーブメント	秋分の日		★10:00-10:30歩く瞑想	ヨガ
PM	行動活性化			マインドフルネス	音楽療法
			～辻下院長より 9月のメッセージ～ 9月といってもまだまだ暑い日が続きますので、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。 【午前中はコースによって活動が異なります】 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		
AM	29	30			
PM	行動活性化	模擬職場/集団CBT とっとことっとこ			
* 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					