

【令和7年10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
AM			1	2	3
	～辻下院長より 10月のメッセージ～ 朝晩が急に冷え込んできたので、風邪をひかないように気をつけましょう。 ～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			★10:00-10:30歩く瞑想	ヨガ
PM				カレンダー作り 風船バレー	音楽療法
AM	6	7	8	9	10
	★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	13	14	15	16	17
	スポーツの日	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	音楽療法
AM	20	21	22	23	24
	★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		絵手紙	音楽療法
	マインドフルネス週間				
AM	27	28	29	30	31
	★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		マインドフルネス	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