

内海メンタルクリニック デイケアプログラム

黒字: 共通 緑字: リワーク 桜色: さくらコース

	月	火	水	木	金
9:30	チェックイン				
10:00	★ムーブメント	ボディスキャン		★歩く瞑想	★慈悲瞑想
10:40	マインドフルネス 月: 音読 個別CBT/認トレ	フリーP 茶道		マインドフルネス 木: ゲーム 金: 工作 個別CBT/認トレ	
11:00	休憩				
11:15	フリーP 個別CBT/認トレ	お茶のマインドフルネス 個別CBT/認トレ		フリーP 個別CBT/認トレ	ヨガ
12:30	お昼休憩				
13:15	10分マインドフルネス				
13:30	行動活性化	とつとことつとこ 模擬職場/集団CBT * 月祝→行動活性化		週替わりP 第1,2週: グループワーク 第3週: 絵手紙 第4週: マインドフルネス	音楽療法
15:20	チェックアウト				

★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