

# 精神科デイケア2023年 11月 プログラム

		月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日										
精神科	リワーク							1			2			3			4										
就労準備	発達							精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	発達	リワーク	精神科デイケア	発達	リワーク								
11:00~12:00	10:00~12:00							書道 11:30~ リラクゼーション	グループワーク		ほづみ定食 PC教室	プレ調理		文化の日			脳を鍛える時間 統合失調症グループ		オフィスワーク								
13:00~15:00	13:00~15:00							映画鑑賞 手芸部	双極性障害 ⑤	オフィスワーク	12:30~水泳 13:30~茶話会 13:30~新聞スクラップ	アート					卓球同好会 14:00~ ウォーキング	コミュニケーション入門⑨	オフィスワーク								
16:00~18:00	16:00~18:00							15:10~ 18:00	15:10~ 18:00	15:10~ 18:00	15:10~ 18:00	15:10~ 18:00	15:10~ 18:00				15:10~ 18:00	15:10~ 18:00	15:10~ 18:00	15:10~ 18:00	15:10~ 18:00	15:10~ 18:00	15:10~ 18:00	15:10~ 18:00	15:10~ 18:00	15:10~ 18:00	15:10~ 18:00
15:10~18:00	15:10~18:00							15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00				15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00
精神科	リワーク	6			7			8			9			10			11										
就労準備	発達	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	発達	リワーク	精神科デイケア	発達	リワーク								
11:00~12:00	10:00~12:00	シナリオ 10:45~ 生活向上委員会	オフィスワーク		ライフスキル講座 アロマ/ストレッチ	ACT ①	オフィスワーク	書道 11:30~ リラクゼーション	栄養学		脳を鍛える時間 PC教室	調理		10:30~ カラオケ	運動		しんきんぐぐるーぷ 脳を鍛える時間	オフィスワーク									
13:00~15:00	13:00~15:00	みんなで つくるう	うつCBT⑪		13:00~ フラワー アレンジメント	運動		ライフスキルカード ショッピング 手芸部	双極性障害 ⑥	オフィスワーク	12:45~ アウトドアサークル 13:30~新聞スクラップ	オフィスワーク		卓球同好会 14:00~ バレエストレッチ	ADHD グループ⑤	再発予防	卓球同好会 14:00~ ウォーキング	コミュニケーション入門⑩	オフィスワーク								
16:00~18:00	16:00~18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00								
15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00								
精神科	リワーク	13			14			15			16			17			18										
就労準備	発達	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	発達	リワーク	精神科デイケア	発達	リワーク								
11:00~12:00	10:00~12:00	シナリオ 10:45~ 生活向上委員会	オフィスワーク		PC教室 アロマ/ストレッチ	ACT ②	オフィスワーク	 紅葉狩り	グループワーク		ほづみ定食 PC教室	プレ調理		10:30~ カラオケ	運動		脳を鍛える時間 統合失調症グループ	オフィスワーク									
13:00~15:00	13:00~15:00	みんなで つくるう	うつCBT⑫		13:00~ フラワー アレンジメント	運動		双極性障害 ⑦	オフィスワーク		12:30~水泳 13:30~ボエム 13:30~新聞スクラップ	リラクゼーション		卓球同好会 14:00~ バレエストレッチ	ADHD グループ⑥	再発予防	卓球同好会 14:00~ ウォーキング	コミュニケーション入門⑪	キャリア相談								
16:00~18:00	16:00~18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00								
15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00								
精神科	リワーク	20			21			22			23			24			25										
就労準備	発達	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	発達	リワーク	精神科デイケア	発達	リワーク								
11:00~12:00	10:00~12:00	シナリオ 10:45~ 生活向上委員会	オフィスワーク		ライフスキル講座 アロマ/ストレッチ	ACT ③	オフィスワーク	書道 11:30~ リラクゼーション	ナースの時間		勤労感謝の日			10:30~ カラオケ	運動		しんきんぐぐるーぷ 脳を鍛える時間	オフィスワーク									
13:00~15:00	13:00~15:00	みんなで つくるう	うつCBT①		13:00~ フラワー アレンジメント	運動		SST 手芸部	双極性障害 ⑧	オフィスワーク				卓球同好会 14:00~ バレエストレッチ	ADHD グループ⑦	再発予防	卓球同好会 14:00~ ウォーキング	コミュニケーション入門⑫	再発予防入門 キャリア相談								
16:00~18:00	16:00~18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00				16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00						
15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00				15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00					
精神科	リワーク	27			28			29			30																
就労準備	発達	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク	精神科デイケア	就労準備	リワーク														
11:00~12:00	10:00~12:00	ナースの時間		オフィスワーク	PC教室 アロマ/ストレッチ	ACT ④	オフィスワーク	書道 11:30~ リラクゼーション	振り返り		脳を鍛える時間 PC教室	調理															
13:00~15:00	13:00~15:00	お掃除 & ティータイム	うつCBT②		13:00~ フラワー アレンジメント	運動		栄養学 手芸部	双極性障害 ⑨	オフィスワーク	12:30~水泳 13:30~コミュニケーション 13:30~新聞スクラップ	オフィスワーク															
16:00~18:00	16:00~18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00	16:00~ 18:00									
15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00	15:10~18:00								

\*リワーク：フォローアップ：4日・18日（16:00～）になります  
 \*就労準備、発達障害の方を対象としたプログラムを行っています  
 参加希望の方はお問い合わせください  
 \*11/15(水)紅葉狩り雨天の場合11/16(木)順延

\*プログラムは都合により変更になる場合がありますので、予めご了承ください。 市ヶ谷ひもろぎクリニック 精神科デイケア