

# 精神科デイケア2023年 12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	就労準備	発達	リワーク	精神科	就労準備	発達	リワーク	精神科	就労準備	発達	リワーク	精神科	就労準備	発達	リワーク	精神科	就労準備	発達										
11:00~12:00	10:00~12:00	*リワーク：フォローアップ：2日・16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												10:30~カラオケ	運動	脳を鍛える時間 えいごの時間	オフィスワーク											
13:00~15:00	13:00~15:00	卓球同好会 14:00~ バレエストレッチ			ADHDグループ⑧			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③			オフィスワーク											
16:00~18:00	16:00~18:00	料理			オフィスワーク			料理			フォローアップ																	
精神科	就労準備	発達	リワーク	精神科	就労準備	発達	リワーク	精神科	就労準備	発達	リワーク	精神科	就労準備	発達	リワーク	精神科	就労準備	発達										
11:00~12:00	10:00~12:00	シナリオ 10:45~ 生活向上委員会			PC教室 アロマ/ストレッチ			ACT⑤	オフィスワーク	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	10:30~カラオケ	運動	しんぎんぐぐるーぶ 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CBT③			13:00~ フラワー アレンジメント			運動			茶道 手芸部			双極性障害⑩	オフィスワーク	12:45~水泳 13:30~茶話会			アート	卓球同好会 14:00~ バレエストレッチ	ADHDグループ⑨	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④	再発予防入門 キャリア相談
16:00~18:00	16:00~18:00	料理			つくたべ			仕事に役立つ SST			15:10~ 你好クラブ			オフィスワーク つくたべ			16:00 歌の集い	17:00 体操	16:00 歌の集い	17:00 体操	Happy ジョブサーチ	オフィスワーク	料理			オフィスワーク		
精神科	就労準備	発達	リワーク	精神科	就労準備	発達	リワーク	精神科	就労準備	発達	リワーク	精神科	就労準備	発達	リワーク	精神科	就労準備	発達										
11:00~12:00	10:00~12:00	シナリオ 10:45~ 生活向上委員会			ライフスキル講座 アロマ/ストレッチ			ACT⑥	オフィスワーク	書道 11:30~ リラクゼーション			グループワーク			新聞のスクラップ PC教室			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CBT④			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⑪	オフィスワーク	12:45~ アウトドアサークル 13:30~脳を鍛える時間			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⑩	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⑤	オフィスワーク
16:00~18:00	16:00~18:00	料理			つくたべ			仕事に役立つ SST			15:10~ 你好クラブ			オフィスワーク つくたべ			16:00 歌の集い	17:00 体操	16:00 歌の集い	17:00 体操	Happy ジョブサーチ	オフィスワーク	料理			オフィスワーク		
精神科	就労準備	発達	リワーク	精神科	就労準備	発達	リワーク	精神科	就労準備	発達	リワーク	精神科	就労準備	発達	リワーク	精神科	就労準備	発達										
11:00~12:00	10:00~12:00	シナリオ 10:45~ 生活向上委員会			PC教室 アロマ/ストレッチ			ACT⑦	オフィスワーク	書道 11:30~ リラクゼーション			栄養学			ほづみ定食 PC教室			プレ調理	10:30~カラオケ	運動				クリスマスパーティー 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CBT⑤			13:00~ フラワー アレンジメント			運動			茶道 手芸部			双極性障害⑫	オフィスワーク	12:45~水泳 13:30~ポエム			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⑪	再発予防	キャリア相談		
16:00~18:00	16:00~18:00	料理			つくたべ			仕事に役立つ SST			15:10~ 你好クラブ			オフィスワーク つくたべ			16:00 歌の集い	17:00 体操	16:00 歌の集い	17:00 体操	Happy ジョブサーチ	オフィスワーク	料理			オフィスワーク		
精神科	就労準備	発達	リワーク	精神科	就労準備	発達	リワーク	精神科	就労準備	発達	リワーク	精神科	就労準備	発達	リワーク	精神科	就労準備	発達										
11:00~12:00	10:00~12:00	ナースの時間			ライフスキル講座 アロマ/ストレッチ			ACT⑧	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			新聞のスクラップ PC教室			調理	10:30~カラオケ	運動	<b>冬季休暇 (12/30~1/3)</b>						
13:00~15:00	13:00~15:00	みんなでつくるう			うつCBT⑥			13:00~ フラワー アレンジメント			運動			大掃除			オフィスワーク	12:45~水泳 13:30~ コミュニケーションサークル			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⑫	振り返り	
16:00~18:00	16:00~18:00	料理			つくたべ			仕事に役立つ SST			15:10~ 你好クラブ			オフィスワーク つくたべ			16:00 歌の集い	17:00 体操	16:00 歌の集い	17:00 体操	Happy ジョブサーチ				オフィスワーク	料理		

\*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