精神科デイケア2024年2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
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 / 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			2/3（土）節分 豆まき&ティータイム　恵方巻き 	ほづみ定食 PC教室	10:30～ カラオケ	脳を鍛える時間 統合失調症グループ
13:00～15:00	13:00～15:00				12 :45～水泳 13 :30～ 茶話会	卓球同好会 14:00～ バレエストレッチ ADHDグループ⑤	卓球同好会 14:00～ 節分豆まき コミュニケーション入門⑳
16:00～18:00	16:00～18:00				16:00 歌の集い 17:00 体操 ハッピージョブサーチ	料理 オフィスワーク	料理（恵方巻き） フォローアップ
精神科	リワーク	5	6	7	8	9	10
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 ACT⑤ オフィスワーク	書道 11：30～ リラクセーション 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 オフィスワーク
13:00～15:00	13:00～15:00	みんなでつくろう うつCBT⑩	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⑤ 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⑥ 再発予防	卓球同好会 14:00～ 運動 コミュニケーション入門① オフィスワーク
16:00～18:00	16:00～18:00	料理 オフィスワーク	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 ハッピージョブサーチ オフィスワーク	料理 オフィスワーク	料理 オフィスワーク
精神科	リワーク	12	13	14	15	16	17
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	振替休日	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～ リラクセーション 栄養学	ほづみ定食 PC教室 プレ調理	10:30～ カラオケ 運動	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		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⑥ オフィスワーク	12 :45～水泳 13 :30～ポエム リラクセーション	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～ 運動 コミュニケーション入門② 再発予防入門 キャリア相談
16:00～18:00	16:00～18:00		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 ハッピージョブサーチ オフィスワーク	料理 オフィスワーク	料理 フォローアップ
精神科	リワーク	19	20	21	22	23	24
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 ACT⑦ オフィスワーク	書道 11：30～ リラクセーション グループワーク	新聞のスクラップ PC教室 調理	天皇誕生日	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	みんなでつくろう うつCBT⑪	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⑦ 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～ 運動 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	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 ハッピージョブサーチ オフィスワーク		料理 オフィスワーク
精神科	リワーク	26	27	28	29		
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	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～ リラクセーション ナースの時間	ほづみ定食 PC教室 振り返り	＊リワーク：フォローアップ：3日・17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	
13:00～15:00	13:00～15:00	みんなでつくろう うつCBT⑫	13:00～ フラワーアレンジメント 運動	えいごの時間 手芸部 双極性障害⑧ オフィスワーク	12 :45～水泳 13:30～ 脳を鍛える時間 13:00～ ハッピージョブサーチ オフィスワーク		
16:00～18:00	16:00～18:00	料理 オフィスワーク	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 オフィスワーク		

＊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