精神科デイケア2024年3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
就労準備	発達					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		**3月2日（土）　雛祭りパーティー&ちらし寿司** **3月14日（木）ホワイトデースイーツ作り** ＊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 / 統合失調症グループ / 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〜 雛祭り / コミュニケーション入門④ / 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 雛祭りちらし寿司 / フォローアップ
精神科	リワーク	4	5	6	7	8	9
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 / ACT① / 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	ほづみ定食 PC教室 / プレ調理	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	みんなでつくろう / うつCBT①	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⑨ / 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〜 サタデースポーツ / コミュニケーション入門⑤ / キャリア相談
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	11	12	13	14	15	16
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 / ACT② / オフィスワーク	書道 11：30〜 リラクセーション / 栄養学	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	みんなでつくろう / 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⑩ / オフィスワーク	ホワイトデースイーツ作り♡ アウトドアサークル / 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⑩ / 再発予防	卓球同好会 14:00〜 サタデースポーツ / コミュニケーション入門⑥ / 再発予防入門 キャリア相談
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 / フォローアップ
精神科	リワーク	18	19	20	21	22	23
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 / ACT③ / オフィスワーク	春分の日	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 庭っしー / 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CBT③	13:00〜 フラワーアレンジメント / 運動		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⑪ / 再発予防	卓球同好会 14:00〜 サタデースポーツ / コミュニケーション入門⑦ / 再発予防入門 キャリア相談
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		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	25	26	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	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	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 / ACT④ / 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	新聞のスクラップ PC教室 / 調理	10:30〜 カラオケ / 運動	スイーツの時間 / 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CBT④	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⑪ / 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	卓球同好会 ティータイム / コミュニケーション入門⑧ / 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 / フォローアップ

＊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