

# 精神科デイケア2024年10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			5						
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	発達	就労準備	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	<b>10月17日バーベキュー</b> 雨天：10月31日に延期 			アロマ/ストレッチ	就労 オフィスワーク	ACT④ オフィスワーク	書道 11:30~ リラクゼーション	オフィスワーク	グループワーク	ほづみ定食		プレ調理	10:30~カラオケ		就労 オフィスワーク	運動	脳を鍛える時間 <small>統合失調症</small>	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		茶道 手芸部		双極症① オフィスワーク	12:45 水泳 茶話会	就労 オフィスワーク	アート	卓球同好会 14:00~ バレエストレッチ	ADHDグループ①	卓球同好会 14:00~ バレエストレッチ	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③	オフィスワーク
16:00~18:00	16:00~18:00				つくたべ	仕事に役立つ	SST	15:10~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操	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	7			8			9			10			11			12			
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	就労準備	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	ACT⑤ オフィスワーク	書道 11:30~ リラクゼーション	オフィスワーク	グループワーク	新聞スクラップ PC教室	グループワーク	調理	10:30~カラオケ		就労 オフィスワーク	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CBT②		13:00~ フラワーアレンジメント	運動		リズム遊び 手芸部		双極症② オフィスワーク	12:45~ アウトドアサークル	就労 オフィスワーク	オフィスワーク	卓球同好会 14:00~ バレエストレッチ	卓球同好会 14:00~ バレエストレッチ	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② ADHD	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~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操	料理		オフィスワーク	料理	就労準備 ジョブトーク	オフィスワーク	
精神科	リワーク	14			15			16			17			18			19			
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	就労準備	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	<b>スポーツの日</b>			アロマ/ストレッチ	就労 オフィスワーク	ACT⑥ オフィスワーク	書道 11:30~ リラクゼーション	オフィスワーク	グループワーク	BBQ 		オフィスワーク	10:30~カラオケ		就労 オフィスワーク	運動	脳を鍛える時間 <small>統合失調症</small>	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		茶道 手芸部		双極症③ オフィスワーク	12:45~ アウトドアサークル	就労 オフィスワーク	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③	卓球同好会 14:00~ バレエストレッチ	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	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~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操	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	21			22			23			24			25			26			
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	就労準備	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	ACT⑦ オフィスワーク	書道 11:30~ リラクゼーション	就労SST	ナースの時間	新聞スクラップ PC教室	グループワーク	プレ調理	10:30~カラオケ		就労 オフィスワーク	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CBT③		13:00~ フラワーアレンジメント	運動		レクリエーション 手芸部		双極症④ オフィスワーク	12:45 水泳 13:30~ ポエム	就労 オフィスワーク	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④	卓球同好会 14:00~ バレエストレッチ	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	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~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操	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	28			29			30			31									
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	アロマ/ストレッチ	就労 オフィスワーク	ACT⑧ オフィスワーク	書道 11:30~ リラクゼーション	就労SST	振り返り	新聞スクラップ PC教室	グループワーク	調理	＊リワーク：フォローアップ：5日 19日（16:00～）になります ＊発達障害の方を対象としたプログラム（金曜日ADHD 土曜日ASD） 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 つくるう	うつCBT④		13:00~ フラワーアレンジメント	運動		茶道 手芸部		双極症⑤ オフィスワーク	12:45 水泳 13:30~ コミュニケーション	就労 オフィスワーク	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~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操	15:10~ 17:00 体操								

＊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