

精神科ディケア2025年1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																			
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	*リワーク：フォローアップ：16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						1	2	3	4									
13:00 ～ 15:00	13:00 ～ 15:00																			
16:00 ～ 18:00	16:00 ～ 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	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	アロマ/ ストレッチ	就労 オフィス ワーク	ACT ①	オフィス ワーク	書道 11:30～ リラクセーション	就労SST	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	しんきんぐぐるーぶ 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 つくろう	うつCBT⑫	13:00～ フラワー アレンジメント	運動	茶道	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～ パレエストレッチ	ADHD グループ①	卓球同好会 14:00～ パレエストレッチ	再発予防	卓球同好会 14:00～ サタデースポーツ	ASDコミュニ ケーション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～ 栎好クラブ つくたべ	就労オフィスワーク	オフィス ワーク	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			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	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	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	成人の日	ライフスキル講座 アロマ/ストレッチ			ACT ②	オフィス ワーク	書道 11:30～ リラクセーション	就労SST	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	脳を鍛える時間 統合失調症	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	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～ パレエストレッチ	卓球同好会 14:00～ パレエストレッチ	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 ⑥	ADHD ②	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～ 栎好クラブ つくたべ	就労オフィスワーク	オフィス ワーク	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			料理	料理			料理	フォローアップ	
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	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	アロマ/ ストレッチ	就労 オフィス ワーク	ACT ③	オフィス ワーク	書道 11:30～ リラクセーション	就労SST	栄養学	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	しんきんぐぐるーぶ 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 つくろう	うつCBT①	13:00～ フラワー アレンジメント	運動	茶道	双極症 ③	オフィス ワーク	12:45 おもちつき	リラクセ ーション	卓球同好会 14:00～ パレエストレッチ	卓球同好会 14:00～ パレエストレッチ	再発予防	卓球同好会 14:00～ サタデースポーツ	ASDコミュニ ケーション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	15:10～ 栎好クラブ つくたべ	就労オフィスワーク	オフィス ワーク	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			料理	料理			料理	オフィス ワーク
精神科	リワーク	27			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	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	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		ACT ④	オフィス ワーク	書道 11:30～ リラクセーション	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	調理	10:30～ カラオケ	就労 オフィス ワーク	運動			
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		DVD鑑賞	双極症 ④	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	卓球同好会 14:00～ パレエストレッチ	卓球同好会 14:00～ パレエストレッチ	再発予防	卓球同好会 14:00～ サタデースポーツ	ADHD ④	振り返り
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～ 栎好クラブ つくたべ	就労オフィスワーク	オフィス ワーク	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			料理	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

市ヶ谷ひもるぎクリニック 精神科デイケア