精神科デイケア2026年11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	2			3			4			5			6				7		
発達	就労準備										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〜 SST		オフィスワーク	文化の日			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	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	みんなで つくろう	うつCBT					手芸部		双極症④ オフィスワーク	13:30〜 茶話会	就労 オフィスワーク	アート	卓球同好会 14:00〜 運動	ADHD グループ⑦	卓球同好会 14:00〜 運動	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⑬	オフィスワーク
16:00〜18:00	16:00〜18:00	料理		オフィスワーク				15：10〜 仲好クラブ	就労オフィスワーク つくたべ	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			オフィスワーク	料理 ライフスキル講座		フォローアップ
精神科	リワーク	9			10			11			12			13				14		
発達	就労準備	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〜 SST		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〜 リラクセーション	就労SST	グループワーク	新聞スクラップ	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	庭っしー 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CBT		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〜 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〜 運動	ADHD グループ⑧	卓球同好会 14:00〜 運動	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⑭	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〜 仲好クラブ	就労オフィスワーク つくたべ	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			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	16			17			18			19			20				21		
発達	就労準備	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〜 SST		オフィスワーク	アロマ/ストレッチ	就労 オフィスワーク	ACT① 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	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	みんなで つくろう	うつCBT		13:00〜 フラワーアレンジメント	運動		手芸部		双極症⑥ 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	リラクセーション	卓球同好会 14:00〜 運動	ADHD グループ⑨	卓球同好会 14:00〜 運動	再発予防	卓球同好会 14:00〜 クリーンデイ	ASDコミュニケーション⑮	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〜 仲好クラブ	就労オフィスワーク つくたべ	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			オフィスワーク	料理		フォローアップ
精神科	リワーク	23			24			25			26			27				28		
発達	就労準備	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	勤労感謝の日			アロマ/ストレッチ	就労 オフィスワーク	ACT② 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	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				13:00〜 フラワーアレンジメント	運動		茶道 手芸部		双極症⑦ オフィスワーク	12:45 水泳 13:30〜 コミュニケーション	ハッピージョブサーチ DNP 特例子会社見学	オフィスワーク	卓球同好会 14:00〜 運動	ADHD グループ⑩	卓球同好会 14:00〜 運動	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⑯	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〜 仲好クラブ	就労オフィスワーク つくたべ	オフィスワーク	16:00 歌の集い 17:00 体操		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	30																		
発達	就労準備	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		振り返り																
13:00〜15:00	13:00〜15:00	みんなで つくろう	うつCBT																	
16:00〜18:00	16:00〜18:00	料理		オフィスワーク																



＊リワーク：フォローアップ7・21日（16:00〜）になります
＊就労準備：ジョブトーク　14日になります
＊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下さい。

プログラムは変更になることもあります　　市ヶ谷ひもろぎクリニック　精神科デイケア