



# 2019年 6月のプログラム



	月	火	水	木	金	土	日
	5/27	28	29	30	31	1	2
午前	<b>楽ヨガ</b> いつも休まず働いている脳を休ませて、自分の心地よいカラダやココロの状態を感じてみよう、気づいてみよう、生活に取り入れていこう。自分が“楽”になる時間をつくる練習です。 <b>8回で1セット、メンバーは固定です(原則、毎回参加となります)</b> 火曜日:担当 半田、金曜日:担当 鈴木 各5名まで <b>※予約制です。興味がある方はスタッフまでお問い合わせください。</b>					・アロママッサージ (須東)	休
午後						・フリー	
	3	4	5	6	7	8	9
午前	・スマイルミーティング 	<b>予約制</b> ・ <u>集団認知行動療法</u> (SOSはいつ出すの?) ・フリー	・瞑想会 ・フリー	・卓球へ行こう (10:15 出発) ・フリー	・写真部 ・フリー	・園芸 ・フリー	休
午後	・卓球へ行こう (13:00 出発) ・フリー	・楽ヨガ第3回 ① (半田)※メンバー固定 ・フリー	・ <u>健康管理</u> ・フリー	・ <u>コミュニケーション講座</u> ・フリー	・楽ヨガ第3回 ① (鈴木)※メンバー固定 ・フリー	・気軽にダンス ・フリー	
	10	11	12	13	14	15	16
午前	・卓球へ行こう (10:15 出発) ・フリー	<b>予約制</b> ・ <u>集団認知行動療法</u> (よくある認知の歪みを整理しよう(コラム法)) ・フリー	・まごころランチ ・フリー	・アートセラピー ・フリー	・SST (解決ミーティング) ・フリー	<b>予約制</b> ・ <u>集団認知行動療法</u> (やめる?続ける?迷える時の考え方) ・フリー	休
午後	・コーラス ・フリー	・楽ヨガ第3回 ② (半田)※メンバー固定 ・フリー	・体験 楽ヨガ ・フリー	・卓球へ行こう (13:00 出発) ・フリー	・楽ヨガ第3回 ② (鈴木)※メンバー固定 ・フリー	・音楽鑑賞 ・フリー	
	17	18	19	20	21	22	23
午前	・映画会 ・卓球へ行こう (10:15 出発) ・フリー	<b>予約制</b> ・ <u>集団認知行動療法</u> (失敗を前向きに振り返る) ・フリー	・コラージュ ・フリー	・卓球へ行こう (10:15 出発) ・フリー	・ <u>健康管理</u> ・フリー	<b>予約制</b> ・ <u>集団認知行動療法</u> (傷つき体験をケアするとは) ・フリー	休
午後	・映画会 & ミーティング ・体験 楽ヨガ 	・楽ヨガ第3回 ③ (半田)※メンバー固定 ・フリー	・スマイルミーティング 	・断捨離ズム ・フリー	・楽ヨガ第3回 ③ (鈴木)※メンバー固定 ・フリー	・アロマリラクゼーション (須東) ・フリー	
	24	25	26	27	28	29	30
午前	・園芸 ・卓球へ行こう (10:15 出発) ・フリー	<b>予約制</b> ・ <u>集団認知行動療法</u> (優先順位をどうつける?) ・フリー	<b>NEW!</b> ・IMR 病気について学ぼう ・フリー	・院長ミーティング ・フリー	・SST (解決ミーティング) ・フリー	<b>NEW!</b> ・OBの就労体験を聞こう ・フリー	休
午後	・コーラス ・フリー	・楽ヨガ第3回 ④ (半田)※メンバー固定 ・フリー	・書道の会 ・フリー	・卓球へ行こう (13:00 出発) ・フリー	・楽ヨガ第3回 ④ (鈴木)※メンバー固定 ・フリー	・気軽にダンス ・フリー	

### NEW! ☆ IMR 病気について学ぼう (6/26(水)AM)

こころの病気について皆で学んでみませんか? (I) 病気を学んで (M) 対処して (R) リカバリーしましょう

**NEW! ☆ OB の就労体験を聞こう (6/29(土)AM)** デイケア OB「Tさん」の就労に至るまでや就労してからについて、コツや気をつけていた点など語っていただきます。質疑応答もあります。

☆ **集団認知行動療法 (6/4.11.18.25(火)、15.22.(土)AM):** **すべて予約制です。** 気になる回は1週間までにスタッフにお声がけください。土曜日もあります。一緒に皆さんで話して深めましょう。

☆ **楽ヨガ (毎週(火)、(金)PM):** **メンバー固定の完全予約制です。** 2ヶ月で8回セットの3クール目スタートします。お申し込みは原則全8回必ず参加できる方に限ります。

☆ **スマイルミーティング (6/3(水)AM、19(水)PM)**

2019年夏のイベントが JAXA、プラネタリウムに行くことが決定しました。楽しく話し合います。

### ■ 運営時間 9:30~15:30

- ・入室・受付 9:30 ~ 9:50
  - ・朝の会 9:50
  - ・午前プログラム 10:00 ~ 11:45
  - ・昼食 11:45 ~ 13:00
  - ・午後の受付 12:45 ~ 13:00
  - ・午後プログラム 13:00 ~ 14:45
  - ・清掃 14:45 ~
  - ・帰りの会・会計 15:00頃~15:30(退室)
- ◎午前・午後通し参加の方の昼食をサービスいたします。(無料)  
※9:50までに来所し受付にお申し出下さい。