



2019年 7月のプログラム



	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前	・卓球へ行こう (10:15 出発) ・フリー	予約制 ・ <u>集団認知行動療法</u> (自分の特性を伝えるには?) ・フリー	・ <u>健康管理</u> ・フリー	・卓球へ行こう (10:00 出発) ・フリー	・園芸 ・フリー	・アロママッサージ (須東) ・フリー	休
午後	・瞑想会 ・フリー	・楽ヨガ第3回 ⑤ (半田)※メンバー固定 ・フリー	・OBの 就労体験を聞こう ・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 ⑤ (鈴木)※メンバー固定 ・フリー	・体験 楽ヨガ ・フリー	
	8	9	10	11	12	13	14
午前	・卓球へ行こう (10:15 出発) ・フリー	予約制 ・ <u>集団認知行動療法</u> (ストレスコーピングを 増やそう) ・フリー	・お花の会 ・フリー	・卓球へ行こう (10:00 出発) ・フリー	・ <u>SST</u> (自由課題) ・フリー	予約制 ・ <u>集団認知行動療法</u> (相手の意図を考える ~冗談か本当か強調か~) ・フリー	休
午後	・コーラス ・フリー	・楽ヨガ第3回 ⑥ (半田)※メンバー固定 ・フリー	・アートセラピー ・フリー	・スマイル ミーティング	・楽ヨガ第3回 ⑥ (鈴木)※メンバー固定 ・フリー	・気軽にダンス ・フリー	
	15	16	17	18	19	20	21
午前	海の日 	予約制 ・ <u>集団認知行動療法</u> (ぐるぐる思考にマインドフルネス) ・フリー	・ <u>健康管理</u> ・フリー	・断捨離ズム ・フリー	予約制 JAXA へ行こう 1 日外出イベント ・ AM・PM とも フリーあります	・アロマリラクゼーション (須東) ・フリー	休
午後		・楽ヨガ第3回 ⑦ (半田)※メンバー固定 ・フリー	・マンダラ塗り絵 ・フリー	・卓球へ行こう (13:00 出発) ・体験 楽ヨガ ・フリー		・音楽鑑賞 ・フリー	
	22	23	24	25	26	27	28
午前	・卓球へ行こう (10:15 出発) ・フリー	予約制 ・ <u>集団認知行動療法</u> (気持ちを表す言葉を探す) ・フリー	・卓球へ行こう (10:00 出発) ・フリー	・院長ミーティング ・フリー	・ <u>SST</u> (自由課題) ・フリー	・お花の会 ・フリー	休
午後	・コーラス ・フリー	・楽ヨガ第3回 ⑧ (半田)※メンバー固定 ・フリー	・IMR 病気について学ぼう ・フリー	・コラージュ ・フリー	・楽ヨガ第3回 ⑦ (鈴木)※メンバー固定 ・園芸 ・フリー	・気軽にダンス ・フリー	
	29	30	31	8/1	2	3	4
午前	・卓球へ行こう (10:15 出発) ・映画会 (おかえり、はやぶさ) ・フリー	予約制 ・ <u>集団認知行動療法</u> (問題を見える化する) ・フリー	・まごころランチ (冷やし中華) ・フリー				休
午後	・映画会 & ミーティング ・フリー	・音楽鑑賞 ・フリー	・書道の会 ・フリー				

★ OB の就労体験を聞こう (7/3(水)PM) デイケア OB 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。

★ IMR 病気について学ぼう (7/24(水)PM)

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

★ 集団認知行動療法 (7/2、9、16、23、30(火)、13(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。

★ 体験 楽ヨガ (7/6(土)、18(木)PM) 通常はメンバー固定登録制の楽ヨガですがどんな感じなのか体験できます☆ 参加人数が多い場合、体験済の方はご遠慮いただく場合があります。

★ JAXA へ行こう (7/19(金)AM・PM)

相模原の JAXA、プラネタリウムにみんなでいきます☆スマイルミーティング参加した方のみの予約制です。

■ 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。