



2020年 9月のプログラム



	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
午前		予約制 ・集団認知行動療法 ②自分に優しくする	・アートセラピー	・散歩	・SST (自由課題)	・園芸	休
午後		・アロママッサージ (須東)	・卓球へ行こう (12:50 出発)	・茶話会	・なんちゃって カラオケ	・【体験】楽ヨガ	
	7	8	9	10	11	12	13
午前	・SST (自由課題)	予約制 ・集団認知行動療法 ③マインドフルになる	・気軽にダンス	・スイーツ作り	・アロマリラクゼーション (須東)	・断捨離ズム	休
午後	・コーラス	・レクリエーション ・読書会	・【体験】楽ヨガ	・卓球へ行こう (12:45 出発)	予約制 ・CES ⑧(全13回) ※メンバー固定	・時間管理 ③ ※メンバー固定 予約制 (全6回)	
	14	15	16	17	18	19	20
午前	・映画会 (幸せのパン)	予約制 ・集団認知行動療法 ④変わる準備を整える ・料理の買い物	・まごころランチ	・園芸	・断捨離ズム	予約制 マルチタスク ・複数課題に挑戦 ・散歩	休
午後	・映画ミーティング	・レクリエーション ・【体験】楽ヨガ	・卓球へ行こう (12:45 出発)	・コラボージュ	予約制 ・CES ⑨(全13回) ※メンバー固定	予約制 マルチタスク ・複数課題に挑戦	
	21	22	23	24	25	26	27
午前	敬老の日 	秋分の日 	・マンダラ塗り絵	・院長ミーティング	・音楽鑑賞	・お花の 会	休
午後			・スマイル ミーティング	・卓球へ行こう (12:45 出発)	予約制 ・CES ⑩(全13回) ※メンバー固定 ・本田先生に聞こう	・書道の会	
	28	29	30	<p>デイケア参加中はマスク着用でお願いいたします。 来所時、非接触型体温計にて検温し、37℃以上ある場合は お帰りいただきます。来所の前に各自自宅で検温いただき、 37℃以上ある場合は来所せずに静養下さい。</p> <p>記載してありませんが 各日、午前・午後ともにフリー枠あります </p>			休
午前	・SST (自由課題)	予約制 ・集団認知行動療法 ⑤思考・感情・行動 のつながり	・気軽にダンス				
午後	・OCDの会 ③ 予約制 (全4回)	・写真部	・瞑想会				

★ 本田先生に聞こう！ 9/25(金)PM1:00～2:00

業のことや日々の生活で気をつけたいことなど、まごころクリニックの本田先生に聞いてみよう☆
皆さんの質問から自分が気がつかなかった視点で勉強になったり(^)

★ 複数課題に挑戦 9/19(土)AM/PM 新聞記事を選び、要約・考察し、発表します。「記事を選ぶ」「PC
に写真を取り込む」「要約」「グループで議論」等の課題に取り組みます。記事や書籍の「感想の書き方の
コツ」も紹介します。限りある時間内で伝え方上手への一歩を進もう。復職・再就職・就職を考えている方
はもちろん、少しでも興味関心のある方は、ぜひご参加ください☆

★ 集団認知行動療法 毎週(火)AM

8/25より12/22まで全16回の流れに沿った内容となります。途中から参加される方もご相談に応じま
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 12:30～13:00
- ・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。