



2020年12月のプログラム



	月	火	水	木	金	土	日
午前	<p>太枠は森野中央会館に移動して行うプログラムです。遅刻厳禁</p>	<p>1</p> <p>予約制</p> <p>・集団認知行動療法 ⑬よく調べる(実験して思考を検証)</p>	<p>2</p> <p>・気軽にダンス (園芸 玉ねぎの定植)</p>	<p>NEW! 3</p> <p>・鹿島院長の薬のお話(前半:統合失調症、後半:双極性障害)</p>	<p>4</p> <p>・音楽鑑賞</p>	<p>5</p> <p>・断捨離ズム</p>	休
午後		<p>・散歩</p> <p>・読書会</p>	<p>・コミュニケーション講座</p>	<p>・卓球へ行こう (12:55)出発</p>	<p>・双極性障害のためのリハビリプログラム⑤(終) 予約制</p> <p>・書道の会</p>	<p>・【体験】楽ヨガ</p>	
午前	<p>7</p> <p>・瞑想会</p>	<p>8</p> <p>予約制</p> <p>・集団認知行動療法 ⑭恐怖に立ち向かう</p>	<p>9</p> <p>・スイーツ作り</p>	<p>10</p> <p>・卓球へ行こう (9:55)出発</p>	<p>11</p> <p>・園芸</p>	<p>12</p> <p>・アロマリラクゼーション(須東)</p>	休
午後	<p>・コーラス</p>	<p>・カラオケに行こう (森野中央会館)</p>	<p>・SST (野木) (自由課題)</p>	<p>・アートセラピー</p>	<p>・マンダラ塗り絵</p>	<p>・【体験】楽ヨガ</p>	
午前	<p>14</p> <p>・映画会 (グランピーキャットの最低で最高のクリスマス)</p>	<p>15</p> <p>予約制</p> <p>・集団認知行動療法 ⑮忙しく暮らす</p>	<p>16</p> <p>・気軽にダンス</p>	<p>17</p> <p>・SST (松本) (自由課題)</p>	<p>18</p> <p>・写真部</p>	<p>NEW! 予約制</p> <p>・働く悩みに答える</p>	休
午後	<p>・映画ミーティング</p>	<p>・卓球へ行こう (12:45)出発</p>	<p>・健康管理</p>	<p>・コラージュ</p>	<p>・【体験】楽ヨガ</p>	<p>・時間管理 ⑥(終) ※メンバー固定 予約制 (全6回)</p>	
午前	<p>21</p> <p>・お花の会</p>	<p>22</p> <p>予約制</p> <p>・集団認知行動療法 ⑯(終) 良い状態を保つ</p>	<p>23</p> <p>・X'mas ランチ作り</p>	<p>24</p> <p>・院長ミーティング</p>	<p>25</p> <p>・SST (野木) (自由課題)</p>	<p>26</p> <p>・アロママッサージ(須東)</p>	休
午後	<p>予約制</p> <p>・統合失調症のためのリハビリプログラム③(全4回)</p> <p>・コーラス</p>	<p>・ランチの買い物</p>	<p>・X'mas 会</p>	<p>・卓球へ行こう (12:55)出発</p>	<p>・カラオケに行こう (森野中央会館)</p>	<p>・【体験】楽ヨガ</p>	
午前	<p>28</p> <p>・大そうじ</p>	<p>29</p> <p>デイケアお休み</p>	<p>30</p> <p>デイケアお休み</p>	<p>31</p> <p>デイケアお休み</p>	<p>12/29~1/3 はデイケアお休みです。 年明けは1/4(月)からです。</p>		休
午後	<p>・茶話会 ~今年の振り返り~</p>						

★ 鹿島院長の薬のお話し (12/3(木)AM

前半は統合失調症のお薬について、後半は双極性障害のお薬について当院 鹿島院長が教えてくださいます。知っているようで知らなかったことを聞いたり、普段疑問に思っていることも聞けるいいチャンスです。ぜひご参加ください☆

★ 働く悩みに答えよう (12/19(土)AM) ※予約制

働くことについての悩みや疑問について考えて対策できることを発表しよう! 「復職」「再就職」「これから働く」を考えている方はぜひご参加を。

★ X'mas 会 (12/23(水))

午前中みんなで作るクリスマスランチ、ケーキなどを作ります。午後はレクをしながらケーキを食べたりして楽しみましょう☆ 基本的に1日参加のプログラムですが半日参加も可能です。半日(AM or PM)参加の方はケーキのみ食べられます。

■ 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。