



2021年1月のプログラム



	月	火	水	木	金	土	日	
					1	2	3	
午前	<p>デイケア参加中はマスク着用をお願いいたします。 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ができます。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>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>デイケアお休み</p>	<p>デイケアお休み</p>	休
午後	<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>							
	4	5	6	7	8	9	10	
午前	・まごころランチ	・テーマトーク 「自尊心って？」	・気軽にダンス	・ <u>初詣(菅原神社)</u>	・映画会 (ちはやふる下の句)	・アロママッサージ (須東)	休	
午後	・マンダラ塗り絵	・書初め (書道の会)	・卓球へ行こう (12:55 出発)	・アートセラピー	・映画ミーティング	・【体験】楽ヨガ (フリーは森野会館)		
	11	12	13	14	15	16	17	
午前	<p>成人の日</p>	<p>予約制</p> <p>・<u>集団認知行動療法①</u> (全5回)(自分を大切にできない考え方)</p>	・まごころランチ + 園芸収穫祭	・お花の会	・ <u>写真部</u>	・テーマトーク 「ロス(喪失)後をどう生きる」	休	
午後		・読書会 ・料理の買い物	・卓球へ行こう (12:55 出発)	・ <u>健康管理</u>	<p>NEW!</p> <p>・ADHDタイプの <u>実行機能トレーニング①</u> (全10回) 予約制</p>	<p>NEW!</p> <p>・<u>ASD に気づいてケアする心理教育①</u> (全4回) 予約制</p>		
	18	19	20	21	22	23	24	
午前	・コラージュ	<p>予約制</p> <p>・<u>集団認知行動療法②</u> (全5回)(自分を大切にできないのはなぜ?)</p>	・気軽にダンス	・ <u>SST (松本)</u> (自由課題)	・音楽鑑賞	・アロマリラクゼーション (須東)	休	
午後	<p>予約制</p> <p>・<u>統合失調症のためのリハビリプログラム④(終)</u></p> <p>・コーラス</p>	・卓球へ行こう (12:55 出発)	・断捨離ズム	・コミュニケーション講座	<p>・ADHDタイプの 予約制 <u>実行機能トレーニング②</u> (全10回)</p>	・茶話会		
	25	26	27	28	29	30	31	
午前	・瞑想会	<p>予約制</p> <p>・<u>集団認知行動療法③</u> (全5回)(悪循環から抜け出すには)</p>	・スイーツ作り	・院長ミーティング	・ <u>SST (野木)</u> (自由課題)	<p>予約制</p> <p>・<u>複数課題に挑戦</u></p>	休	
午後	・コーラス	<p>・<u>カラオケに行こう</u> (森野会館)</p>	・【体験】楽ヨガ (フリーは森野会館)	・卓球へ行こう (12:55 出発)	<p>・ADHDタイプの 予約制 <u>実行機能トレーニング③</u> (全10回)</p>	<p>・<u>書道の会</u></p> <p>・<u>複数課題に挑戦</u></p> <p>・発表を聞こう</p>		

▼▼▼心理教育プログラム▼▼▼ ※**予約制**ですので参加希望の方は要問い合わせ。固定メンバー中心に行いますが途中から参加希望の方はスタッフまで) **★印は主治医の許可が必要になります**

NEW!

★ ADHDタイプの「実行機能トレーニング」(1/15~4/2) ※基本 毎週金曜PM開催 全10回
準備が苦手、忘れ物が多い、考えがまとまらない…。日常の困りごとを楽にするコツを練習しましょう

★ 大人の自閉症スペクトラムのための ASD に気づいてケアする心理教育 (1/16~4/10)
※毎月1回 土曜PM開催 全4回 自閉症スペクトラムについて、自己理解を深めること・特性からくる不適応予防について学ぼう。同じ仲間とともに情報交換や工夫しながら取り組んでいきましょう。

■ 集団認知行動療法 (1/12~2/9) ※毎週火曜AM開催 全5回
今回は「自尊心を高める」がテーマで自分に自信を持って大切にできるようになることが目標です。基本的に毎回参加できる方対象。学んだことを日常生活の中で練習するような課題も出ます。

■ **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はこちらでご用意いたします。(無料)
※9:50までに来所し受付にお申し出下さい。