



# 2022年 11月のプログラム



	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
午前		・英語でGO!	・気軽にダンス	文化の日 	・まごころ新聞部	・テーマトーク 「働く悩み」	休
午後		・楽ヨガ⑤ 予約制 (全8回)※メンバー固定 フリーは森野会館	・ゼンタンゲル		・語ろう会 ～双極性障害～ ・まごころ音楽隊♪①	・さらば三日坊主の会 第19回 予約制 ・花とみどりの会	
	7	8	9	10	11	12	13
午前	・コラーージュ	予約制 集団認知行動療法① (全4回)	・タオル体操	・園芸	・写真部	・アロママッサージ (須東)	休
午後	・楽器を演奏しよう♪ (※歌はなし)	・楽ヨガ⑥ 予約制 (全8回)※メンバー固定 フリーは森野会館	・散歩	・卓球へ行こう (12:55)出発	・テーマトーク 「当事者の恋愛とその先」 ・まごころ音楽隊♪②	・書道の会	
	14	15	16	17	18	19	20
午前	・映画会 ( )	予約制 集団認知行動療法② (全4回)	・気軽にダンス	・健康管理	・散歩	・音楽鑑賞	休
午後	・映画ミーティング	・楽ヨガ⑦ 予約制 (全8回)※メンバー固定 フリーは森野会館	・アートセラピー	・卓球へ行こう (12:55)出発	・マンダラ塗り絵 ・まごころ音楽隊♪③	・マルチタスクに挑戦 予約制 ・アディクション 入門講座⑪	
	21	22	23	24	25	26	27
午前	・園芸	予約制 集団認知行動療法③ (全4回)	勤労感謝の日 	・院長ミーティング	・SST (野木) 予約制 【アサーション】 ～聞く技術編～	・アロマリラクゼーション (須東)	休
午後	【体験】 プチ楽ヨガ	・フリー ・カラオケ(森野会館)		・卓球へ行こう (12:55)出発	・茶話会 ・まごころ音楽隊♪④	・手芸 予約制	
	28	29	30	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。 		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。	
午前	・瞑想会	予約制 集団認知行動療法④ (全4回)	・SST (松本) (解決ミーティング)				
午後	・楽器を演奏しよう♪ (※歌はなし)	・楽ヨガ⑧ 予約制 (全8回)※メンバー固定 フリーは森野会館	・コミュニケーション講座				

### ★ 語ろう会～双極性障害～ 11/4(金)PM

どんな工夫やつき合い方をしているか、当事者も家族もともに共有してヒント得よう。

※御家族の方の参加は別途有料となります

### ★ 集団認知行動療法 (全4回) 11/8(火)～PM

「自分を大切に(セルフコンパッション)方法」を知り、しんどい時、生きづらさを感じた時に自分自身を思いやる方法を続けていこう。

### ★ タオル体操 11/9(水)AM

タオルを使って身体を動かしていきます。気持ちの良いストレッチでリフレッシュ!

### ★ テーマトーク～当事者の恋愛とその先～ (全4回) 11/11(金)PM

回復してくると誰かを思いやる自然な気持ちも出てきます。「病気を相手に伝える?」「失恋と体調は関連する?」など、他のデイでの例など紹介しつつみんなで考えてみよう

### ■ 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。