

# デイケアプログラム 10月

☆	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
日付		1	2	3	4	5	6
AM		書道	フリータイム	対人関係トレーニング ～季節の話題～	リラックス運動 ～ストレッチ・ヨガ・瞑想～		
PM		スポーツ	就労・復職支援プログラム ～パソコンセッション～	心理教育：ストレス対処 アロマセラピー	就労・復職支援プログラム ～パソコンセッション～		
日付	7	8	9	10	11	12	13
AM	当事者研究	手工芸	フリータイム	対人関係トレーニング ～日常の困りごと解決～	リラックス運動 ～ストレッチ・ヨガ・瞑想～		
PM	対人関係トレーニング ～認知行動療法の実践例～	スポーツ	就労・復職支援プログラム ～パソコンセッション～	当事者研究作り アロマセラピー	就労・復職支援プログラム ～言語セッション～		
日付	14	15	16	17	18	19	20
AM	体育 	陶芸	フリータイム	対人関係トレーニング ～いろんな相談の方法～	リラックス運動 ～ストレッチ・ヨガ・瞑想～		
PM	の日	スポーツ	就労・復職支援プログラム ～パソコンセッション～	心理教育：不眠改善法 アロマセラピー	就労・復職支援プログラム ～パソコンセッション～		
日付	21	22	23	24	25	26	27
AM	当事者研究	国民の祝日 即位礼正殿の義	フリータイム	対人関係トレーニング ～日常の困りごと解決～	フリータイム		
PM	対人関係トレーニング ～日常の困りごと解決～		就労・復職支援プログラム ～パソコンセッション～	当事者研究作り アロマセラピー	就職・復職支援プログラム ～言語セッション～		
日付	28	29	30	31			
AM	当事者研究	合唱	フリータイム	対人関係トレーニング ～いろんな謝り方～			
PM	対人関係トレーニング ～頼む・断る 交渉術～	スポーツ	就労・復職支援プログラム ～パソコンセッション～	心理教育：認知症基礎 アロマセラピー			