

# デイケアプログラム 9月

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜	日曜	
日付											3	4
AM	スポーツは感染状況で、室内か小公園が決まります。 ただ現状、小公園へのウォーキングが主になっています。 野外での活動となるので日焼け対策やタオルなどを持参して下さい。				1 リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～		2 スポーツ					
PM					3 対人関係トレーニング SST		4 書道 おうちエクササイズ				5 リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～	
日付	5		6		7		8		9		10	11
AM	スポーツ		書道 おうちエクササイズ		心理教育（愛着） クライシスプラン作り		リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～		スポーツ			
PM	対人関係トレーニング SST		当事者研究		就労復職支援プログラム V-CAT		教えて！メンバー先生 企画会議		就労復職支援プログラム V-CAT			
日付	12		13		14		15		16		17	18
AM	スポーツ		フリータイム おうちエクササイズ		心理教育（うつ症状） クライシスプラン作り		リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～		スポーツ			
PM	対人関係トレーニング SST		当事者研究		就労復職支援プログラム V-CAT		教えて！メンバー先生 発表		就労復職支援プログラム V-CAT			
日付	19		20		21		22		23		24	25
AM			陶芸 おうちエクササイズ		心理教育（薬） クライシスプラン作り		リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～					
PM			当事者研究		就労復職支援プログラム V-CAT		教えて！メンバー先生 企画会議					
日付	26		27		28		29		30			
AM	スポーツ		フリータイム おうちエクササイズ		心理教育（発達障害） クライシスプラン作り		リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～		スポーツ			
PM	対人関係トレーニング SST		当事者研究		就労復職支援プログラム V-CAT		教えて！メンバー先生 発表		就労復職支援プログラム V-CAT			

感染状況により急遽プログラムを変更する場合がございます。ご利用に際し①自宅検温、②マスク着用、③手指消毒へのご協力をお願いいたします。