

# ディケアプログラム 11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		フリータイム	心理教育（愛着・親子関係）		スポーツ		
		おうちエクササイズ	クライシスプラン作り				
		当事者研究	就労復職支援プログラム V-CAT				
日付	7	8	9	10	11	12	13
AM	スポーツ	陶芸	心理教育（うつ症状）	リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～	スポーツ		
		おうちエクササイズ	クライシスプラン作り				
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	就労復職支援プログラム 企画会議		
				教えて！メンバー先生	就労復職支援プログラム 発表		
日付	14	15	16	17	18	19	20
AM	スポーツ	書道	心理教育（薬について）	リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～	スポーツ		
		おうちエクササイズ	クライシスプラン作り				
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	就労復職支援プログラム 企画会議		
				教えて！メンバー先生	就労復職支援プログラム 発表		
日付	21	22	23	24	25	26	27
AM	スポーツ	フリータイム		リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～	スポーツ		
		おうちエクササイズ					
PM	対人関係トレーニング SST	当事者研究		教えて！メンバー先生	就労復職支援プログラム 企画会議		
				教えて！メンバー先生	就労復職支援プログラム 発表		
日付	28	29	30			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。	
AM	スポーツ	陶芸	心理教育（精神病圏）				
		おうちエクササイズ	クライシスプラン作り				
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				

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。