

# リハビリプログラム

## 8月

|            | 月  | 火                   | 水                   | 木                   | 金                                   |
|------------|--|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------------------------|
|            |  |                     |                     | 1                   | 2                                   |
| 9:10~11:10 | 毎週水曜日 13:00~14:00 散歩<br>毎週金曜日 13:00~15:00 映画 |                     |                     | コミュカUP講座<br><br>アロマ | 簡単クッキング<br>♪<br>(話し合い)<br><br>ストレッチ |
|            | 5  | 6                   | 7                   | 8                   | 9                                   |
| 9:10~11:10 | 簡単クッキング<br>♪                                 | コグササイズ<br><br>ストレッチ | セルフケア講習<br><br>スポーツ | コミュカUP講座<br><br>アロマ | 簡単クッキング<br>♪<br>(話し合い)<br><br>ストレッチ |
|            | 12   | 13                  | 14                  | 15                  | 16                                  |
| 9:10~11:10 | 振替休日   | コグササイズ<br><br>ストレッチ | セルフケア講習<br><br>スポーツ | コミュカUP講座<br><br>アロマ | 簡単クッキング<br>♪<br>(話し合い)<br><br>ストレッチ |
|            | 19   | 20                  | 21                  | 22                  | 23                                  |
| 9:10~11:10 | 簡単クッキング<br>♪                                 | コグササイズ<br><br>ストレッチ | セルフケア講習<br><br>スポーツ | コミュカUP講座<br><br>アロマ | 簡単クッキング<br>♪<br>(話し合い)<br><br>ストレッチ |
|            | 26   | 27                  | 28                  | 29                  | 30                                  |
| 9:10~11:10 | 簡単クッキング<br>♪                                 | コグササイズ<br><br>ストレッチ | セルフケア講習<br><br>スポーツ | コミュカUP講座<br><br>アロマ | 簡単クッキング<br>♪<br>(話し合い)<br><br>ストレッチ |

**コグササイズ:** 病気によって適切な判断が出来なくなると言われています。  
 認知行動療法と呼ばれる治療法を用い、改善を目指します。  
**セルフケア講習:** ストレスの対処法や再発予防の方法など、  
 安定した生活を送るために必要な取り組みを行います。  
**コミュカUP講座:** 日常生活や社会生活上で必ず生じる対人場面の適切な伝え方を学び、  
 対人交流への自信を高めていきます。