

ディケアプログラム 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
AM			農耕	リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～	農耕		
PM			スポーツ&有酸素運動 就労復職支援プログラム V-CAT	教えて！メンバー先生 発表	創作活動（陶芸） 就労復職支援プログラム V-CAT		
日付	6	7	8*ミント使用不可	9	10	11	12
AM	簡単☆認知行動療法 ～基礎コース～	心理教育（適切な睡眠） クライシスプラン作り	フリータイム おうちエクササイズ	リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～	農耕		
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	創作活動（イラスト） 就労復職支援プログラム V-CAT		
日付	13	14	15*ミント使用不可	16	17	18	19
AM		心理教育（はじめての漢方薬） クライシスプラン作り	農耕	リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～	農耕		
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 発表	創作活動（書道） 就労復職支援プログラム V-CAT		
日付	20	21	22	23	24	25	26
AM	簡単☆認知行動療法 ～基礎コース～	調理レク 	農耕	リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～	農耕		
PM	対人関係トレーニング SST	当事者研究	スポーツ&有酸素運動 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	創作活動（陶芸） 就労復職支援プログラム V-CAT		
日付	27	28	29	30	31		
AM	簡単☆認知行動療法 ～基礎コース～	心理教育（統合失調症） クライシスプラン作り	スポーツ&有酸素運動	リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～	創作活動（イラスト）		
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		

ご利用の際は発熱などのかぜ症状がないか確認させていただきます。

マスク着用・手指消毒のご協力をお願いいたします。都合によりプログラム中止・内容の変更をすることがあります。