

# リハビリプログラム

## 1月



2026

	月	火	水	木	金
	1			1	2
9:10~11:10		毎週金曜日 13:00~15:00 映画		年始休業	年始休業
	5	6	7	8	9
9:10~11:10	簡単☆認知行動療法 ～基礎コース～	こころの勉強会 (こころとからだの理論)	セルフケア講習 簡単エクササイズ	リラックスタイム (アロマ&ヨガ)	書道・書き初め
	12	13	14	15	16
9:10~11:10	成人の日	こころの勉強会 (うつ・うつ状態を知る)	セルフケア講習 簡単エクササイズ	リラックスタイム (アロマ&ヨガ)	陶芸
	19	20	21	22	23
9:10~11:10	簡単☆認知行動療法 ～基礎コース～	フリータイム	セルフケア講習 簡単エクササイズ	リラックスタイム (アロマ&ヨガ)	手工芸
	26	27	28	29	30
9:10~11:10	簡単☆認知行動療法 ～基礎コース～	こころの勉強会 (睡眠の基本)	セルフケア講習 簡単エクササイズ	リラックスタイム (アロマ&ヨガ)	キャンドル作り

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。

コミュ力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。

