
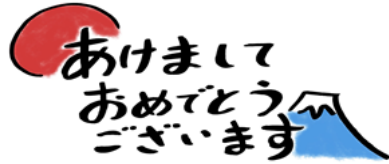








デイケアプログラム 1月

	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
AM	 デイケアは1/5から再開です。 今年もどうぞよろしくお願いいたします。 						
PM							
日付	5	6	7	8	9	10	11
AM	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)	スポーツ＆ 簡単エクササイズ	リラックスタイム ～アロマ＆ヨガ～	創作活動 (書道・書き初め)		
PM	対人関係トレーニング SST	当事者研究	NEW わたしの治療日記	教えて！メンバー先生 企画会議	NEW 新プログラム ※タイトル検討中		
日付	12	13	14	15	16	17	18
AM		こころの勉強会 (うつ・うつ状態を知る)	スポーツ＆ 簡単エクササイズ	リラックスタイム ～アロマ＆ヨガ～	創作活動 (陶芸)		
PM		当事者研究	わたしの治療日記	教えて！メンバー先生 発表	新プログラム ※タイトル検討中		
日付	19	20	21	22	23	24	25
AM	簡単☆認知行動療法 ～基礎コース～	フリータイム	スポーツ＆ 簡単エクササイズ	リラックスタイム ～アロマ＆ヨガ～	創作活動 (手工芸)		
PM	対人関係トレーニング SST	当事者研究	わたしの治療日記	教えて！メンバー先生 企画会議	新プログラム ※タイトル検討中		
日付	26	27	28	29	30	31	
AM	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)	スポーツ＆ 簡単エクササイズ	リラックスタイム ～アロマ＆ヨガ～	創作活動 (キャンドルづくり)		
PM	対人関係トレーニング SST	当事者研究	わたしの治療日記	教えて！メンバー先生 発表	新プログラム ※タイトル検討中		

感染症にそなえ、ご利用の際は発熱などのかぜ症状・体調不良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、プログラム内容を変更する場合があります。