

リハビリプログラム

2月

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
9:10～11:10	認知行動療法 ～基礎コース～	こころの勉強会 (適切な睡眠 パート2)	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)	創作活動 (書道)
	9	10	11	12	13
9:10～11:10	認知行動療法 ～基礎コース～	こころの勉強会 (精神病の歴史)	建国記念の日	リラックスタイ ム (アロマ&ヨガ)	創作活動 (陶芸)
	16	17	18	19	20
9:10～11:10	認知行動療法 ～基礎コース～	こころの勉強会 (今日からできる セルフケア)	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)	創作活動 (手工芸)
	23	24	25	26	27
9:10～11:10	天皇誕生日	こころの勉強会 (超優しい 認知行動療法)	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)	フリータイム
	毎週金曜日 13:00～15:00 映画				