

ディケアプログラム 2月

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜	日曜
2		3		4		5		6		7	8
AM	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)		簡単エクササイズ *ミント使用不可		リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～		創作活動 (書道)			
PM	対人関係トレーニング SST	当事者研究		はぴとれ (仮)		教えて!メンバー先生 企画会議		はぴとれ (仮)			
9		10		11		12		13		14	15
AM	認知行動療法 ～基礎コース～	こころの勉強会 (精神病の歴史)				リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～		創作活動 (陶芸)			
PM	対人関係トレーニング SST	当事者研究				教えて!メンバー先生 発表		調理 (ポン・デ・リング作り)			
16		17		18		19		20		21	22
AM	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)		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		はぴとれ (仮)		教えて!メンバー先生 企画会議		はぴとれ (仮)			
23		24		25		26		27		28	
AM		こころの勉強会 (超優しい認知行動療法)		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～		フリータイム			
PM		当事者研究		はぴとれ (仮)		教えて!メンバー先生 発表		はぴとれ (仮)			



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。

