



復職プログラム



あさひの家



4月予定表

TEL 0566-76-5299

日		月		火		水		木		金		土		
				1	2		3		4		5			
A M				マインドフルネス瞑想		写経		お休み		ドリル (数独)				
P M				グループワーク (討論型)		アサーショントレーニング				ジムでダンスサイズ				
6		7		8		9 ナイトのない日		10		11		12		
A M	お休み		リワークミーティング		写仏		マインドフルネス瞑想		お休み		ビーズ色仕分け作業			
P M			うつ病について		SST		森林浴				陶芸で集中			
13		14		15		16		17		18		19		
A M	お休み		リワークミーティング		マインドフルネス瞑想		ジグソーパズル		お休み		復職サイクリング			
P M			うつ病と薬		グループワーク (作業型)		自己分析				(in長久手)			
20		21		22		23 ナイトのない日		24		25		26		
A M	お休み		リワークミーティング		マインドフルネス瞑想		ビーズ色仕分け作業		お休み		ドリル (論理的思考力)			
P M			うつ病と食事		SST		リラクセーション				クレペリン検査			
27		28		29		30								
A M	お休み		リワークミーティング		お休み 【昭和の日】		院外活動							
P M			うつ病座談会											

- * デイケアでは、午前と午後にそれぞれプログラムを実施しています。
(午前10:30~11:30頃、午後13:00~15:00頃)
- * プログラム以外でも、3F作業療法室にて、陶芸・革細工・木工DIY・手芸各種、その他の活動を行っています。
(気分転換・趣味の確立・楽しみ・暇つぶし・人との交流・ストレス発散・集中力の向上等)
- * 健康トレーニングルームあります。
- * 月・水・金はスポーツジムを開放しています。(13:00~16:00) (院外活動の日は開きません)