



# 復職プログラム



あさひの家



## 1月予定表

TEL 0566-76-5299

日	月	火	水	木	金	土
A M ----- P M	* 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・趣味確立・楽しみ・暇つぶし・人との交流・ストレス発散・集中力向上等) * 健康トレーニングルームあります。		1	2	3	4
			元日	お休み	お休み	お休み
5	6	7	8 ナイトのない日	9	10	11
A M ----- P M	お休み	リワークミーティング	マインドフルネス瞑想	お休み	ビーズ色仕分け作業	
		うつ病座談会	SST		自己分析	
12	13	14	15	16	17	18
A M ----- P M	お休み	リワークミーティング	院外活動	お休み	マインドフルネス瞑想	
		グループワーク (作業型)			ジムでダンスサイズ	
19	20	21	22 ナイトのない日	23	24	25
A M ----- P M	お休み	リワークミーティング	ドリル(計算)	お休み	ジグソーパズル	
		うつ病について	SST		リラクゼーション	
26	27	28	29	30	31	
A M ----- P M	お休み	リワークミーティング	写経	お休み	マインドフルネス瞑想	
		薬について	グループワーク (討論型)		アサーショントレーニング	