



復職プログラム



あさひの家



2月予定表

TEL 0566-76-5299

日	月	火	水	木	金	土
A 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)					1
	* 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)					
P M	* 月・水・金の13:00~16:00はスポーツジムの利用ができます。(院外活動の日は開きません)					
	2	3	4	5	6	7
A M	お 休 み	リワークミーティング	ドリル(数独)	写経	お 休 み	マインドフルネス瞑想
P M		うつ病について	SST	自己分析		ジムでダンスサイズ (カーヴィーダンス)
	9	10	11	12 ナイトのない日	13	14
A M	お 休 み	リワークミーティング	お 休 み	マインドフルネス瞑想	お 休 み	ドリル(論理的思考)
P M		薬について		アサーショントレーニング		クレペリン検査
	16	17	18	19	20	21
A M	お 休 み	リワークミーティング	ビーズ色仕分け作業	院外活動	お 休 み	マインドフルネス瞑想
P M		うつと食事	グループワーク (作業型)			森林浴
	23	24	25	26 ナイトのない日	27	28
A M	お 休 み	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	復職ウォーキング in蒲郡 街ブラ
P M			SST	リラクセーション		