


	月	火	水	木	金		
	 <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">平成31年2月 デイケアリカバリー プログラム</p> </div>			デイケアリカバリーの目的	1		
午前						セルフモニタリング 体力の回復・学習 コミュニケーション 問題解決・処世術習得 目標づくりなど	調理 『患方巻』
午後							室内運動 ストレッチ、卓球、他
メモ					*対象者別学習会		
	4	5	6	7	8		
午前	ウォーキング *生活支援手帳の活用	絵画【講師】 オープン講座	サークル	サークル	調理 『チーズリゾット』		
午後	サークル *個人WRAP 作成	書道 *時間管理 (学習会)	サークル *当事者研究会	カラオケ *マインドフルネス	室内運動 ストレッチ、卓球、他	*認知行動療法 応用編	
メモ	定期個人面接 *選択制(希望)	*対象者別学習会	*対象者別学習会	*対象者別学習会	*対象者別学習会		
	11	12	13	14	15		
午前	<h2 style="margin: 0;">建国記念日</h2>	音楽療法【講師】 オープン講座	エコクラフト	買い出し	調理 『切り干し大根』		
午後		お菓子作り 時間管理 (学習会)	サークル *当事者研究会	カラオケ *マインドフルネス	室内運動 ストレッチ、卓球、他	*認知行動療法 応用編	
メモ		*対象者別学習会	定期個人面接 *対象者別学習会	定期個人面接 *対象者別学習会	定期個人面接 *対象者別学習会	*対象者別学習会	
	18	19	20	21	22		
午前	ウォーキング *生活支援手帳の活用	陶芸【講師】 オープン講座	エコクラフト	サークル	調理 『れんこんのすり流し汁』		
午後	陶芸準備 土練り *個人WRAP 作成	茶道 時間管理 (学習会)	サークル *当事者研究会	カラオケ 外出 『土浦雛祭り』	室内運動 ストレッチ、卓球、他	*認知行動療法 応用編	
メモ	定期個人面接 *選択制(希望)	*対象者別学習会	定期個人面接 *対象者別学習会	定期個人面接 *対象者別学習会	*対象者別学習会		
	25	26	27	28	※サークル種目		
午前	ウォーキング *生活支援手帳の活用	音楽療法【講師】 オープン講座	エコクラフト	体力測定	*学習会 (SST・当事者研究など)		
午後	書道 *個人WRAP 作成	ゲーム 時間管理 (学習会)	サークル *当事者研究会	カラオケ *マインドフルネス	*手芸/写真/アロマ/料理 *各種スポーツ・フィットネス *共同作業(貼り絵)		
メモ	定期個人面接 *選択制(希望)	家族ミーティング *対象者別学習会	定期個人面接 *対象者別学習会	定期個人面接 *対象者別学習会	*ここらの生活支援手帳の活用 ※活動時はメンバー同士で打合せ!		

リカバリー： 症状や障害が続いても日常生活に新しい意味や目的を見出し、充実した人生を生きていくプロセス