

	月	火	水	木	金	
	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 平成31年 デイケア リカバリープログラム </div> 		※サークル種目	デイケアリカバリーの目的	1	
午前			*学習会 (SST・当事者研究など)		セルフモニタリング	調理
午後			*手芸/写真/アロマ/料理		体力の回復・学習	『白菜とホタテの温かスープ』
メモ			*各種スポーツ・フィットネス		コミュニケーション	室内運動
	4	5	6	7	8	
午前	ウォーキング	絵画【講師】 オープン講座	エコクラフト	ゲーム/買い出し	調理	
午後	軽スポーツ ストレッチ、卓球、他	書道	ウォーキング	カラオケ	『揚げ餅の大根おろし』	
メモ	*個人WRAP 作成	*認知行動療法 基礎編①	*当事者研究会	*マインドフルネス	軽スポーツ	
	11	12	13	14	15	
午前	ウォーキング	音楽療法【講師】 オープン講座	映画鑑賞	書道/サークル	調理	
午後	軽スポーツ ストレッチ、卓球、他	お菓子作り 『桜もち』	ウォーキング	サークル	『抹茶ケーキ』	
メモ	*個人WRAP 作成	*認知行動療法 基礎編②	*当事者研究会	外出 カラオケ まねき猫	軽スポーツ	
	18	19	20	21	22	
午前	ウォーキング	陶芸【講師】 オープン講座	エコクラフト	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;"> 建国記念日 </div>	調理	
午後	軽スポーツ ストレッチ、卓球、他	茶道	ウォーキング		『とり肉の香味ガレット』	
メモ	*個人WRAP 作成	*認知行動療法 基礎編③	*当事者研究会		軽スポーツ	
	25	26	27		28	29
午前	ウォーキング	音楽療法【講師】 オープン講座	映画鑑賞	体力測定/サークル	調理	
午後	軽スポーツ ストレッチ、卓球、他	ゲーム	ウォーキング	カラオケ	『手作りシューマイ』	
メモ	*個人WRAP 作成	*認知行動療法 基礎編④	*当事者研究会	外出	軽スポーツ	
	定期個人面接	家族ミーティング	定期個人面接	定期個人面接	定期個人面接	

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