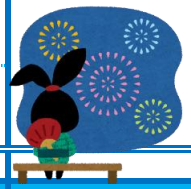
令和元年 8月 デイケア リカバリープログラム♪

	月	火	水	木	金
	デイケアの目的♪ ・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	※サークル活動の種目 ＊学習会　（ＳＳＴ・当事者研究など） ＊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（園芸、貼り絵など） ※活動時はメンバー同士で打合せ！		1	2
午前				ゲーム / 外出プロ 買出	調理 『ジャガイモの冷製スープ』
午後				軽すぽ 卓球、足つぼ、他 / リラクゼーション ストレッチ	軽すぽ ストレッチ、卓球、他 / 認知行動療法 応用編　問題解決法
メモ					
	5	6	7	8	9
午前	書道	うちわ作り オープン講座	ゲーム	クラフト工房 / ＊外出プロ 「かき氷屋」	調理 『夏野菜パスタ』
午後	カラオケ / WRAP を活かそう♪	お菓子作り フルーツポンチ / 認知行動療法 基礎編④／④	ウォーキング / サークル活動	軽すぽ 卓球、足つぼ、他 / マインドフルネス	軽すぽ ストレッチ、卓球、他 / 認知行動療法 応用編　アサーション
メモ				＊定員がある為、事前に申し込んでください。	
	12	13	14	15	16
午前		 お盆	お盆	お盆	調理 『杏仁豆腐』 / リワーク アフター×2の会
午後					軽すぽ ストレッチ、卓球、他 / 認知行動療法 応用編　行動活性化
メモ					
	19	20	21	22	23
午前	ウォーキング	絵画教室【講師】 オープン講座	ゲーム	クラフト工房 / 外出プロ 買出	調理 『韓国海苔巻き』
午後	カラオケ / WRAP を活かそう♪	書道 / 認知行動療法 基礎編①／④	ウォーキング / サークル活動	軽すぽ 卓球、足つぼ、他 / リラクゼーション 筋弛緩法、呼吸法	軽すぽ ストレッチ、卓球、他 / 認知行動療法 応用編 認知再構成法
メモ					
	26	27	28	29	30
午前	ウォーキング	音楽療法【講師】 オープン講座	クラフト工房 『アロマワックスバー』	体力測定	調理 『焼きプリンアラモード』
午後	カラオケ / WRAP を活かそう♪	茶道 / 認知行動療法 基礎編②／④	ウォーキング / サークル活動	軽すぽ 卓球、足つぼ、他 / マインドフルネス	軽すぽ ストレッチ、卓球、他 / 認知行動療法 応用編　問題解決法
メモ		家族ミーティング			

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、自分らしく充実した人生を生きていくプロセス