



湯原病院デイケア
リワーク
プログラム

		月	火	水	木	金	土		
時間		 <p>少しずつ暖かくなり、一日のリズムを整えていくのにとてもよい時期になります。朝起きてから夜寝るまでの流れを意識して活動していきましょう。</p>			1	2	3		
AM	10:00~				ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	休み
	11:00~				スケジュール管理	WRAP	作業プロ(個別)	ジョワイユ	
PM	13:15~				デスクワーク	S1: CBT (基礎) ※	リワーク学習会	Sリラクゼーション	
	14:00~	Sリラクゼーション	茶話会	コミュニケーションゲーム	セルフワーク	個別面接	個別面接	※	
		5	6	7	8	9	10		
AM	10:00~	ウォーキング	ウォーキング	バレエストレッチ	ウォーキング	ウォーキング	休み		
	11:00~	スケジュール管理	WRAP	作業プロ(個別)	ジョワイユ	ヨガ			
PM	13:15~	デスクワーク	S1: CBT (基礎) ※	リワーク学習会	Sリラクゼーション	マインドフルネス		S1: Sリラクゼーション	S2・3: CBT (応用) ※
	14:00~	Sリラクゼーション	茶話会	コミュニケーションゲーム	セルフワーク	個別面接		個別面接	※
		12	13	14	15	16	17		
AM	10:00~	ウォーキング	ウォーキング	バレエストレッチ	ウォーキング	ウォーキング / 自力整体	休み		
	11:00~	スケジュール管理	音楽療法(講師)	作業プロ(個別)	ジョワイユ	足つぼ			
PM	13:15~	デスクワーク	S1: CBT (基礎) ※	リワーク学習会	Sリラクゼーション	自律訓練法		S1: Sリラクゼーション	S2・3: CBT (応用) ※
	14:00~	Sリラクゼーション	茶話会	コミュニケーションゲーム	卓球	卓球		個別面接	※
		19	20	21	22	23	24		
AM	10:00~	ウォーキング	ウォーキング	 <p>春分の日</p>	ウォーキング	ウォーキング	リワーク アフターの 集い		
	11:00~	スケジュール管理	WRAP		ジョワイユ	作業プロ(個別)			
PM	13:15~	デスクワーク	S1: CBT (基礎) ※		リワーク学習会	マインドフルネス	S1: Sリラクゼーション	S2・3: CBT (応用) ※	
	14:00~	Sリラクゼーション	茶話会 (メニュー決め)		コミュニケーションゲーム	セルフワーク	個別面接	個別面接	※
		26	27	28	29	30	31		
AM	10:00~	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	休み		
	11:00~	スケジュール管理	押し花(講師)	書道	ジョワイユ	作業プロ(個別)			
PM	13:15~	自己評価Time	S1: CBT (基礎) ※	作業プロ (調理)	Sリラクゼーション	自律訓練法		S1: Sリラクゼーション	S2・3: CBT (応用) ※
	14:00~	Sリラクゼーション	※	作業プロ (調理)	コミュニケーションゲーム	セルフワーク		個別面接	※

☆ その後の来所ペースは、各々個別面接で決定します。
 ☆ ※印のプログラムは、病棟・外来との共催となります。ご了承ください。