



# 朝田病院デイケア リワーク プログラム

		月	火	水	木	金	土				
時間		寒い日が続き、つい動くのが億劫になってしまいがちです。こういうときこそ、運動の習慣をつけるのによい時期です。意識的にウォーキングなどの有酸素運動を取り入れましょう。また、暖かい部屋の中でできる運動を考えてみるのもよいですね。				1	2				
AM	10:00~					ウォーキング			ウォーキング		休み
	11:00~					デスクワーク			デスクワーク		
PM	13:15~					個別面接 / 作業プロ			S2・3 : CBT (応用) ※		
	14:00~										
		4	5	6	7	8	9				
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	※エコクラフト	カラオケ練習会	デスクワーク	デスクワーク					
PM	13:15~	マインドフルネス	S1 : CBT (基礎) ※ 個別面接 / 作業プロ	リワーク学習会	卓球/足つぼ	個別面接 / 作業プロ		S2・3 : CBT (応用) ※			
	14:00~	Monday-tea-salon		コミュニケーションゲーム	ジョワイユ						
		11	12	13	14	15	16				
AM	10:00~	建国記念日	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~		※音楽療法	デスクワーク	デスクワーク	デスクワーク					
PM	13:15~		S1 : CBT (基礎) ※ 個別面接 / 作業プロ	リワーク学習会	卓球/足つぼ	個別面接 / 作業プロ		S2・3 : CBT (応用) ※			
	14:00~	コミュニケーションゲーム		ジョワイユ							
		18	19	20	21	22	23				
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	リワークアフターの集い				
	11:00~	スケジュール管理	※陶芸	カラオケ練習会	デスクワーク	デスクワーク					
PM	13:15~	自律訓練法	S1 : CBT (基礎) ※ 個別面接 / 作業プロ	リワーク学習会	卓球/足つぼ	個別面接 / 作業プロ	S2・3 : CBT (応用) ※				
	14:00~	Monday-tea-salon		コミュニケーションゲーム	ジョワイユ						
		25	26	27	28						
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						
	11:00~	スケジュール管理 / 自己評価Time	※音楽療法	デスクワーク	デスクワーク						
PM	13:15~	マインドフルネス	S1 : CBT (基礎) ※ 個別面接 / 作業プロ	リワーク学習会	卓球/足つぼ						
	14:00~	Monday-tea-salon		コミュニケーションゲーム	ジョワイユ						

☆ 来所ベースは、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。

☆ デスクワークは、「WRAP」「セルフワーク」「自分史」「リワークのまとめ」の順に取り組みます。くわしくは職員にご確認ください。