

# こころのリカバリークリニック+勝 デイケア『リカバリープログラム』

2024.11

11月	月	火	水	木	金
					1日
午前		・プログラムは変更になる可能性があります。 ＊「グループチューズデイ」はメンバーが決まっています。			マインドフルネス
午後					運動をしよう
	4日	5日	6日	7日	8日
午前	 (お休み)	やさしい運動	生き活き体操	音楽鑑賞	マインドフルネス
午後		認知トレーニング	行動療法	Rの時間	運動をしよう
	11日	12日	13日	14日	15日
午前	英会話	パソコンをしよう	リフレッシュタイム	思い出の時間	マインドフルネス
午後	リカバリーについて	認知トレーニング	Let's レクリエーション	Rの時間	運動をしよう
	18日	19日	20日	21日	22日
午前	作ってみよう	習字をしよう	生き活き体操	お悩み相談会	マインドフルネス
午後	リカバリーについて	認知トレーニング	SST	Rの時間	運動をしよう
	25日	26日	27日	28日	29日
午前	茶話会	簡単♪椅子ヨガ	リフレッシュタイム	音楽鑑賞	マインドフルネス
午後	リカバリーについて	認知トレーニング	行動療法	Rの時間	運動をしよう