

# プログラム紹介

月曜日	AM	徹底的にリラックス：自分に合ったリラックス方法を一緒に探しましょう。
	PM	<p>くらしの書：書道などを行い、心を清める時間。優しい先生に教えて頂きます。</p> <p>サイコドラマ：即興劇を使ったところの集団療法を受けて対人コミュニケーションの向上を目指し自己理解につなげてみませんか。</p>
火曜日	AM	<p>ストレッチ：音楽やアロマが漂う空間で体を動かし、心も癒しましょう。</p> <p>しゅみの園芸：花壇でお花を育て、畑で野菜を育て、収穫しましょう。調理を行うこともあります。</p>
	PM	<p><b>リカバリー</b>：リカバリーって何？自分のリカバリーとは？改めてリカバリーについてみんなで一緒に考えてみませんか。</p> <p><b>&lt;イベント&gt;お花見</b>：春をみんなで感じるイベントです。お楽しみに♪</p>
水曜日	AM	セルフマネジメントウォーキング：歩く速さを知り、距離を自分で決めて、自分に合ったペースで歩けるようにするプログラムです。
	PM	燃え魂：野球・卓球・バレーボールなどを行い、とことん体を動かします。
		eスポーツ：Nintendo Switch で皆と遊びます。応援の参加も歓迎です。 <b>ブルを狙え！1日限定ダーツ教室</b> ：元プロの看護師から、ダーツの構え方、持ち方、考え方、投げ方、楽しさなどを教えてもらえます。みんなで上達しましょう♪
木曜日	AM	しゅみの園芸：花壇でお花を育て、畑で野菜を育て、収穫します。
	PM	<p>ピラティス：講師による指導のもと、インナーマッスルを動かして鍛えます。</p> <p>ヨガ：講師による指導のもと、呼吸、姿勢、瞑想を意識し、緊張をほぐします。</p>
		手芸部：編み物や縫い物などの手芸をします。やったことがない方も大歓迎。(SOUZOUBU はしばらくお休みです。)
金曜日	AM	絵画：講師にアドバイスを受けて、自分の心を絵に表現します。
	PM	先生と話そう遊ぼう：デイケアのDr.と話し、ゲームやスポーツをします。
		<p><b>BASIC-Ph</b>：強みに焦点をあてて、自分を支えているものや持っている力を見つけストレス対処を増やすのに役立ちます。</p> <p><b>&lt;イベント&gt;リカバリー</b>：わたしのリカバリーについて、考えたり感じたりする時間を用意しました。OB/OG さんもゲストでお招きしています。</p>



デイケアホームページ



NCNP 病院

国立精神・神経医療研究センター

National Center of Neurology and Psychiatry