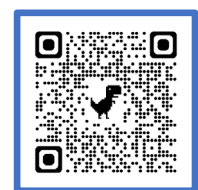


プログラム紹介

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	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。
		うつのためのメタ認知トレーニング：うつに関連した考え方の癖を学びます。
		NEAR：認知機能をアップします。登録制のプログラムのため、興味のある方はデイケアスタッフまでお問い合わせください。
火曜日	AM	しゅみの園芸：花壇でお花を育て、畑で野菜を育て、収穫しましょう。調理を行うこともあります。
	PM	燃え魂：野球・卓球・モルック・ボッチャ・ビリヤードなどを行い、とことん体を動かします。
		SST：コミュニケーションスキルを実践的に学びます。
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。
		俺の衣食住：頑張りすぎずに自分にとって丁度よい暮らしを見つけていくプログラムです。特に、生活を見直したい方はご参加ください。
		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	eスポーツ：Nintendo Switch で皆と遊びます。応援の参加も歓迎です。
		NEAR：認知機能をアップします。登録制のプログラムのため、興味のある方はデイケアスタッフまでお問い合わせください。
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	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。
		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。
金曜日	AM	はたらかないって大変：はたらくことは自分にとってどんな意味があるのかを考え、お仕事をするために必要なことを考えます。
		安心プログラム：スタッフが常駐する空間で静かに作業に集中できます。デイケアの空間に慣れていく段階の方におすすめです。
	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。
		デイケアシアター館：大画面でみんなと映画を見ます。喫茶もあります。
		はたらくって？～障害者雇用のお仕事について聞いてみよう～：院内の業務支援室という部署のスタッフをお招きし、業務内容や実際に働く人の話をお聞きます。

<10月の告知>

- はじめての認知行動療法が始まります。
- 病気のはなし（統合失調症編）が始まります。
- 東京障害者職業能力開発校の見学ツアーを企画中です。



デイケアホームページ