

南藤沢クリニック リワーク・デイケア・12月プログラム 2025年

	月 1		火 2	水 3		木 4		金 5	
	リワーク	デイケア	リワーク	リワーク	デイケア	リワーク	デイケア	リワーク	デイケア
午前 (10時 ～ 12時)	心理学習	認知行動療法	コミュニケーション	書に親しむ	個人作業 PC 自主活動	認知行動療法	室内運動	自己理解	スキルアップ
午後 (13時 15分 ～ 16時)	再発予防		マインドフルネス ロングウォーキング	(ウォーキング) 室内運動 室内活動	個人作業 PC 自主活動	個別学習		秩父宮体育館 (サブアリーナ)	
	個別学習					リラックスヨガ			
	8		9	10		11		12	
午前	心理学習	認知行動療法	コミュニケーション	人間関係のワーク	個人作業 PC 自主活動	認知行動療法	SST	自己理解	スキルアップ
午後	再発予防		マインドフルネス ロングウォーキング	(ウォーキング) 室内運動 室内活動	個人作業 PC 自主活動	椅子ヨガ (13時半～)		音楽サークル	
	個別学習					個別学習		個別学習	
	15		16	17		18		19	
午前	心理学習	認知行動療法	コミュニケーション	コラージュ	個人作業 PC 自主活動	認知行動療法	スクラップ新聞	自己理解	スキルアップ
午後	再発予防		マインドフルネス ロングウォーキング	(ウォーキング) 室内運動 室内活動	個人作業 PC 自主活動	映画鑑賞		音楽サークル	
	個別学習							個別学習	
	22		23	24		25		26	
午前	心理学習	認知行動療法	コミュニケーション	グループ コンセンサス	個人作業 PC 自主活動	認知行動療法	グループワーク	1年の まとめ	スキルアップ
午後	再発予防		マインドフルネス ロングウォーキング	(ウォーキング) 室内運動 室内活動	個人作業 PC 自主活動	秩父宮体育館 (武道室)		大掃除 & 納会	
	個別学習								
午前	<div>冬休みは 12/27～1/4です。 良い年末年始を送って ください！</div>								
午後									
<div>南藤沢クリニックデイケア・リワーク (0466)-21-9333</div>									

