

南藤沢クリニック リワーク・デイケア・1月プログラム 2026年

	月		火	水		木		金	
						1		2	
	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) 午後 (13時 15分 ～ 16時)						南藤沢クリニックデイケア・リワーク (0466)-21-9333			
	5		6	7		8		9	
午前	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	Gワーク	エピソード	
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	
	12		13	14		15		16	
午前	成人の日		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	スクラップ新聞	エピソード	
午後			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		個別学習 室内活動	
						リラックスヨガ			
	19		20	21		22		23	
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	SST	エピソード	
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 (メインアリーナ)		音楽サークル	
	個別学習							個別学習	
	26		27	28		29		30	
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	調理実践	
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	個別学習		個別学習 室内活動	
	個別学習								

