

## 南藤沢クリニック リワーク・デイケア・2月プログラム 2026年

	月		火	水		木		金
	2		3	4		5		6
	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
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
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	椅子ヨガ (13時半~)		音楽サークル
	9		10	11		12		13
午前	心理学習	認知行動 療法	コミュニケーション	建国記念の日		認知行動 療法	グループ 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			個別学習		振り返り
	個別学習					リラックスヨガ		個別学習
	16		17	18		19		20
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	スクラップ 新聞	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	秩父宮体育館 (メインアリーナ)		個別学習
	個別学習					26		27
午前	天皇誕生日		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	自己理解
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		音楽サークル



**南藤沢クリニックデイケア・リワーク**  
**(0466)-21-9333**

