

南藤沢クリニック リワーク・デイケア・4月プログラム 2026年

	月		火	水		木	金
				1		2	3
	リワーク	デイケア	リワーク	リワーク	デイケア	リワーク	リワーク
午前 (10時 ~ 12時)				書に親しむ	個人作業 PC 自主活動	認知行動 療法	自己理解
午後 (13時 15分 ~ 16時)				ウォーキング(室内運動) 室内活動		自律神経を 整えよう	個別学習
	6		7	8		9	
午前	心理学習	認知行動 療法	グループ コンセンサス	人間関係の ワーク	個人作業 PC 自主活動	認知行動 療法	自己理解
午後	再発予防		室内活動	ウォーキング(室内運動) 室内活動		椅子ヨガ (タオル持参)	音楽サークル
	個別学習						
	13		14	15		16	17
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	自己理解
午後	再発予防		マインドfulness ロングウォーキング	ウォーキング(室内運動) 室内活動		秩父宮体育館 (サブアリーナ)	室内活動 自主活動
	個別学習						
	20		21	22		23	24
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	自己理解
午後	再発予防		マインドfulness ロングウォーキング	ウォーキング(室内運動) 室内活動		映画鑑賞	音楽サークル
	個別学習						
	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	昭和の日		調理実践	
午後	再発予防		マインドfulness ロングウォーキング			自律神経を 整えよう	
	個別学習					個別学習	