

南藤沢クリニック リワーク・デイケア・7月プログラム 2026年

	月		火	水		木	金
	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	コラム	コラム
午後 (13時 15分 ~ 16時)				ウォーキング(室内運動) 室内活動		振り返り	振り返り
	6		7	8		9	10
午前	心理学習	グループ ワーク	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	自律神経を 整えよう	音楽サークル	
	個別学習				個別学習		
	13		14	15		16	17
午前	心理学習	スクラップ 新聞	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	映画鑑賞	秩父宮体育館 (サブアリーナ)	
	個別学習						
	20		21	22		23	24
午前	海の日		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	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	音楽サークル	シンギングボール (13時半~)	
	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	メンバーズ プロジェクト	個人作業 PC 自主活動	調理実践	卒業生発表 (リアル再発予防)
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	自律神経を 整えよう	室内活動 自主活動	
	個別学習				個別学習		