

1月プログラム予定表



	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前	<p>お知らせ</p> <p>24日(土曜日)はデイケアを行います。</p> <p>※プログラム内容は変更することもあります</p>					
午後						
	5	6	7	8	9	10
午前	Artのじかん 課題ワーク	Enjoy ♪レク 課題ワーク	リラックスタイム 合同 「温活」 課題ワーク	課題ワークテラス 課題ワーク	メンタル不調講座 合同 「双極症①」 課題ワーク	
午後	新年会トーク 課題ワーク	コミュニケーション 「こんな〇〇どうする？」 課題ワーク	学・考・表・実 「グループ活動」 課題ワーク	リフレッシュ 「ウォーキング/他」 課題ワーク	かえる。☺ 課題ワーク	
	12	13	14	15	16	17
午前		Enjoy ♪レク 課題ワーク	リラクセーション 「ストレッチ」 課題ワーク	課題ワークテラス 課題ワーク	メンタル不調講座 合同 「双極症②」 課題ワーク	
午後		コミュニケーション 「きく⑦尊重」 課題ワーク	学・考・表・実 「言語活動」 ～まとめる～ 課題ワーク	リフレッシュ 「ウォーキング/他」 課題ワーク	かえる。☺ 課題ワーク	
	19	20	21	22	23	24
午前	ヨガ 課題ワーク	Enjoy ♪レク 課題ワーク	リラックスタイム 合同 「呼吸法」 課題ワーク	課題ワークテラス 課題ワーク	STEP☆P 「自律訓練法」 課題ワーク	ゆるサタ ☺ 「新春茶会」 課題ワーク
午後	健康講座 合同 「経絡(つぼ)」 課題ワーク	コミュニケーション 「はなす⑦尊重」 課題ワーク	学・考・表・実 「うつ病①」 課題ワーク	リフレッシュ 「ウォーキング/他」 課題ワーク	かえる。☺ 課題ワーク	課題ワーク
	26	27	28	29	30	31
午前	Artのじかん 課題ワーク	Enjoy ♪レク 課題ワーク	リラクセーション 「筋弛緩法」 課題ワーク	課題ワークテラス 課題ワーク	STEP☆P 「新春茶会」 課題ワーク	
午後	健康講座 合同 「頭痛対策」 課題ワーク	コミュニケーション 「総合」 課題ワーク	学・考・表・実 「うつ病②」 課題ワーク	リフレッシュ 「ウォーキング/他」 課題ワーク	かえる。☺ 課題ワーク	