


2026.6

ワークステッププログラム (WSP)

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	1	2	3	4	5	6
AM	課題ワーク	Enjoyレク♪ 健康講座※ 「梅雨時期の不調①」 課題ワーク	表現(アート)プログラム※ 課題ワーク	課題ワークテラス 課題ワーク	リラックスタイム※ 「椅子ストレッチ」 課題ワーク	土曜講座※ 「レジンを楽しむ」 課題ワーク
PM	メンタル不調講座※ 「不安障害①」 課題ワーク	自分発掘!★ 「動画を見て考えよう」 課題ワーク	課題ワーク	課題ワーク	STEP☆P 「ウォーキングorテーマトーク」 課題ワーク	
	8	9	10	11	12	13
AM	課題ワーク	Enjoyレク♪ 健康講座※ 「梅雨時期の不調②」 課題ワーク	ポイント講座※ 「不安と不調」 課題ワーク	課題ワークテラス 課題ワーク	リラックスタイム※ 「ヨガ」 課題ワーク	土曜講座 「ガチャトーク」 課題ワーク
PM	メンタル不調講座※ 「不安障害②」 課題ワーク	自分発掘!★ 「ふっ、とワーク11」 課題ワーク	課題ワーク	課題ワーク	STEP☆P 「ウォーキングorテーマトーク」 課題ワーク	◎課題ワーク※
	15	16	17	18	19	20
AM	課題ワーク	Enjoyレク♪ 健康講座※ 「熱中症」 課題ワーク	表現(アート)プログラム※ 課題ワーク	課題ワークテラス 課題ワーク	リラックスタイム※ 「自律訓練」 課題ワーク	
PM	ポイント講座※ 「不安場面の検討」 課題ワーク	自分発掘!★ 「自分の荷物」 課題ワーク	課題ワーク	課題ワーク	STEP☆P 「コミュニケーション」 課題ワーク	
	22	23	24	25	26	27
AM	課題ワーク	Enjoyレク♪ 健康講座※ 「食中毒」 課題ワーク	趣味体験講座※ 課題ワーク	課題ワークテラス 課題ワーク	リラックスタイム※ 「顔リラックス体操」 課題ワーク	土曜講座※ 「リラックス時間の作り方」 課題ワーク
PM	メンタル不調講座※ 「適応障害」 課題ワーク	言語活動★ 「まとめる」 課題ワーク	課題ワーク	課題ワーク	STEP☆P 「運動について考えよう」 課題ワーク	課題ワーク※
	29	30				
AM	課題ワーク	Enjoyレク♪ 健康講座※ 「腰痛」 課題ワーク				
PM	メンタル不調講座※ 「依存症」 課題ワーク	自分発掘!★ 「おつかレーダー」 課題ワーク				

- ※印は全プログラムコース合同で2階で行います ★はWSDとNWDの合同で3階で行います
- 土曜プログラムは第1,2,4土曜日となります。第2,4は午後もご利用できます。
- ①、②などの数字がついているプログラムはクール制のプログラムです。参加詳細等はポスターにて掲示します。
- 課題ワークの時間にウォーキングなど他のプログラムが入る事があります
- プログラムの内容等、都合により変更する場合があります。ご了承ください。



医療法人社団 明和会

こころのクリニック八王子