2026.10 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
AM				課題ワークテラス 課題ワーク	◎リラックスタイム※ 「自律訓練法」 課題ワーク	土曜講座 「アロマで風邪予防」 課題ワーク※
PM				課題ワーク	STEP☆P 「コミュニケーションゲーム」 課題ワーク	
	5	6	7	8	9	10
AM	課題ワーク	Enjoyレク♪ 健康講座※ 「インフルエンザウィルス」 課題ワーク	ポイント講座 「コーピング」※ 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※ 「セル・エクササイズ」 課題ワーク	土曜講座 課題ワーク※
PM	メンタル不調講座 「不快な感情との付き合い方」 課題ワーク	自分発掘！ 「こころのまちづくり」 課題ワーク	課題ワーク	課題ワーク	STEP☆P 「ウォーキング/室内ウォーキング」 課題ワーク	◎課題ワーク※
	12	13	14	15	16	17
AM	スポーツの日	Enjoyレク♪ 健康講座※ 「呼吸で整える心と体」 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※ 「椅子ヨガ」 課題ワーク	
PM		自分発掘！ 「言語活動」 課題ワーク	課題ワーク	体育館でスポーツ 課題ワーク	STEP☆P 「グループワーク」 課題ワーク	
	19	20	21	22	23	24
AM	課題ワーク	Enjoyレク♪ 栄養講座※ 「免疫ケア」 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※ 「指ヨガ」 課題ワーク	土曜講座 「ハロウィンオーナメント」 課題ワーク※
PM	メンタル不調講座※ 「双極症①」 課題ワーク	自分発掘！ 「電気羊の夢をみるのは」 課題ワーク	課題ワーク	課題ワーク	STEP☆P 「グループコミュニケーション」 課題ワーク	課題ワーク※
	26	27	28	29	30	31
AM	課題ワーク	Enjoyレク♪ 健康講座※ 「ノロウィルス」 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※ 「頭・顔・首ほぐし」 課題ワーク	
PM	メンタル不調講座※ 「双極症②」 課題ワーク	自分発掘！ 「動画を観て考えよう」 課題ワーク	課題ワーク	課題ワーク	STEP☆P 「ウォーキング/室内ウォーキング」 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。
●ウォーキング…天候によって室内でのプログラムになります。詳細はポスターにて掲示します。
●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。
●◎印のあるプログラムは卒業された方も参加可能なプログラムとなります。参加の際は事前にご連絡お願い致します。

医療法人社団 明和会
こころのクリニック八王子