

🎄 12月デイ・ショートケアプログラム 🎁

時間： 午前9：15-12：15 午後13：00-16：00 ナイト16：00-20：00 （時間は変更する場合があります）

曜日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	ほのほのすごそう かけはしテラス	ヨガ	手芸 ～クラフト～	ほのほのすごそう 精神保健福祉士 個別相談		学生デイケア
午後	お絵かき	フリータイム (卓球&ゲーム)	ものづくり 倶楽部	eスポーツ		中高生のためのSST
ナイト		★			大人のナイトケア	
	8	9	10	11	12	13
午前	ほのほのすごそう かけはしテラス	ヨガ	手芸 ～クラフト～	ほのほのすごそう 精神保健福祉士 個別相談		クリスマス会
午後	お絵かき	フリータイム (卓球&ゲーム)	ものづくり 倶楽部	ほのほの すごそう		
ナイト			★		大人のナイトケア	
	15	16	17	18	19	20
午前	ほのほのすごそう かけはしテラス	ヨガ	手芸 ～クラフト～	ほのほのすごそう 精神保健福祉士 個別相談		学生デイケア
午後	お絵かき	フリータイム (卓球&ゲーム)	ものづくり 倶楽部	eスポーツ		
ナイト	★				大人のナイトケア	
	22	23	24	25	26	27
午前	フラワーアレンジメント かけはしテラス 精神保健福祉士	ヨガ	手芸 ～クラフト～	ほのほの すごそう		学生デイケア (手芸)
午後	お絵かき	フリータイム (卓球&ゲーム)	ものづくり 倶楽部	ほのほの すごそう		
ナイト			★		大人のナイトケア (体育)	
	29	30	31			
午前	ほのほのすごそう かけはしテラス	休診		 12月 		
午後	休診					
ナイト						

・学生デイケア（手芸）は、参加人数によっては中止となることがあります。

12月 デイケアプログラム@Canopusビル3F

時間：午前9:15-12:15 午後13:00-16:00 (時間は変更する場合があります)

曜日	月	火	水	木	金
	1	<p>月曜の「疾病理解と 集団認知行動療法」 金曜の「じぶん実験」 は 主治医の許可が必要な デイケアになります。</p> <p>参加希望者は 主治医にご相談ください。</p> <p>じぶん実験は 毎月1週目が 第一回目になります。 初参加の方は 必ず第一週目に ご参加ください</p>		4	5
午前	疾病理解と 集団認知行動療法 ①			健康体操	じぶん実験①
午後	双極性障害の 心理教育⑨				不安・ゆううつとの 付き合い方①
	8			11	12
午前	疾病理解と 集団認知行動療法 ②			アロマヨガ	じぶん実験②
午後	双極性障害の 心理教育①				
	15			18	19
午前	疾病理解と 集団認知行動療法 ③			健康体操	じぶん実験③
午後	双極性障害の 心理教育②				不安・ゆううつとの 付き合い方②
	22			25	26
午前	疾病理解と 集団認知行動療法 ④	アロマヨガ	じぶん実験④		
午後	双極性障害の 心理教育③		不安・ゆううつとの 付き合い方③		
	29				
午前					
午後	休診				

 東ロメンタルクリニック

Canopusビル3階のプログラム参加には、必ず主治医の許可が必要になります。

参加ご希望の方は、主治医の許可を得たうえで、必ず**当月第一週目**のじぶん実験から参加してください。そのほかのプログラム・月初じぶん実験以外の時間では利用の説明をしていません。

※「アロマヨガ・健康体操」「じぶん実験」以外のプログラムは3ヶ月で1クール(12~2月)の内容です。予約前に職員へご相談ください。

※「双極性障害の心理教育」は途中(①以降)からの参加はできません。新規参加希望の方はまず職員へご相談ください。