

* 1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
午前						
午後						
ナイト						
	5	6	7	8	9	10
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
	12	13	14	15	16	17
午前		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		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		学生デイケア (手芸)
ナイト						大人のナイトケア
	19	20	21	22	23	24
午前	ほのほのすごそう 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
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		大人のナイトケア
ナイト						
	26	27	28	29	30	31
午前	フラワー アレンジメント 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	ほのほの すごそう		学生デイケア (手芸)
ナイト				大人のナイトケア		

・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。



1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 (時間に変更する場合があります)

曜日	月	火	水	木	金
				1	2
午前				休診	
午後					
	5			8	9
午前	疾病理解と 集団認知行動療法 ⑤		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。 参加希望者は 主治医にご相談ください。 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	健康体操	じぶん実験①
午後	双極性障害の 心理教育④				不安・ゆううつとの 付き合い方④
	12			15	16
午前	成人の日			アロマヨガ	じぶん実験②
午後					不安・ゆううつとの 付き合い方⑤
	19			22	23
午前	疾病理解と 集団認知行動療法 ⑥			健康体操	じぶん実験③
午後	双極性障害の 心理教育⑤				不安・ゆううつとの 付き合い方⑥
	26			29	30
午前	疾病理解と 集団認知行動療法 ⑦			アロマヨガ	じぶん実験④
午後	双極性障害の 心理教育⑥			不安・ゆううつとの 付き合い方⑦	

 **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。