

* 3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
	2	3	4	5	6	7
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	
	9	10	11	12	13	14
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	ほのほの すごそう		中高生のためのSST
ナイト					大人のナイトケア (体育)	
	16	17	18	19	20	21
午前	ほのほのすごそう かけはしテラス		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 (体育)
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	春分の日	
ナイト						
	23	24	25	26	27	28
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		
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 お休み
ナイト					大人のナイトケア	
	30	31				
午前	フラワー アレンジメント かけはしテラス	ヨガ				
午後	お絵かき	フリータイム (卓球&ゲーム)				
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。



東ロメンタルクリニック

3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
	2	<p>こちら側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>①と書かれた回が第一回目です。初参加の方は必ず①の回からご参加ください。</p> <p>不眠は6週間、じぶん実験1か月、それ以外は3カ月目に①に戻ります。</p>	4	5	6
午前	疾病理解と 集団認知行動療法 ①		タイム マネジメント①	健康体操	じぶん実験①
午後			不眠の 認知行動療法①		不安・ゆううつとの 付き合い方①
	9		11	12	13
午前	疾病理解と 集団認知行動療法 ②		タイム マネジメント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		不眠の 認知行動療法②		不安・ゆううつとの 付き合い方②
	16		18	19	20
午前	疾病理解と 集団認知行動療法 ③		タイム マネジメント③	健康体操	春分の日
午後	双極性障害の 心理教育②		不眠の 認知行動療法③		
	23		25	26	27
午前	疾病理解と 集団認知行動療法 ④	タイム マネジメント④	アロマヨガ	じぶん実験③	
午後	双極性障害の 心理教育③	不眠の 認知行動療法④		不安・ゆううつとの 付き合い方③	
	30				
午前	疾病理解と 集団認知行動療法 ⑤				
午後	双極性障害の 心理教育④				



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、①回目のプログラムから

参加してください。そのほかの回・じぶん実験①回目以外の時間では利用説明をしていません。

※「アロマヨガ・健康体操」「不眠」「じぶん実験」以外のプログラムは3ヶ月で1クール(3~5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～」 「不眠の～」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。