

# 🍀 4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
午前			<b>手芸</b> ～クラフト～	精神保健福祉士 個別相談		<b>学生デイケア</b>
午後			<b>ものづくり                      倶楽部</b>			
ナイト					<b>大人のナイトケア</b>	
	6	7	8	9	10	11
午前	<b>かけはしテラス</b>	<b>ヨガ</b>	<b>手芸</b> ～クラフト～	精神保健福祉士 個別相談		<b>学生デイケア</b>
午後	<b>ほのほの                      お絵かき</b>	<b>フリータイム                      eスポーツ</b>	<b>ものづくり                      倶楽部</b>			<b>中高生のためのSST</b>
ナイト					<b>大人のナイトケア</b>	
	13	14	15	16	17	18
午前	<b>かけはしテラス</b>	<b>ヨガ</b>	<b>手芸</b> ～クラフト～	精神保健福祉士 個別相談		<b>学生デイケア</b>
午後	<b>ほのほの                      お絵かき</b>	<b>フリータイム                      eスポーツ</b>	<b>ものづくり                      倶楽部</b>			<b>学生デイケア                      (手芸)</b>
ナイト					<b>大人のナイトケア</b>	
	20	21	22	23	24	25
午前	<b>かけはしテラス</b> <small>精神保健福祉士</small>	<b>ヨガ</b>	<b>手芸</b> ～クラフト～			<b>学生デイケア</b>
午後	<b>ほのほの                      お絵かき</b>	<b>フリータイム                      eスポーツ</b>	<b>ものづくり                      倶楽部</b>			
ナイト					<b>大人のナイトケア</b>	
	27	28	29	30		
午前	<b>フラワー                      アレンジメント                      かけはしテラス</b>	<b>ヨガ</b>		精神保健福祉士 個別相談		
午後	<b>ほのほの                      お絵かき</b>	<b>フリータイム                      eスポーツ</b>				
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

・4月からほのほのとお絵かき、eスポーツとフリータイムが統合されます。開催日時が変わりますのでご注意ください。

# 4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	2	3
午前		<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>	タイム マネジメント⑤	健康体操	じぶん実験①
午後			不眠の 認知行動療法⑤		不安・ゆううつとの 付き合い方④
	6		8	9	10
午前	疾病理解と 集団認知行動療法 ⑥		タイム マネジメント⑥	アロマヨガ	じぶん実験②
午後	双極性障害の 心理教育⑤		不眠の 認知行動療法⑥		不安・ゆううつとの 付き合い方⑤
	13		15	16	17
午前	疾病理解と 集団認知行動療法 ⑦		タイム マネジメント⑦	健康体操	じぶん実験③
午後	双極性障害の 心理教育⑥		不眠の 認知行動療法①		不安・ゆううつとの 付き合い方⑥
	20		22	23	24
午前	疾病理解と 集団認知行動療法 ⑧		タイム マネジメント⑧	アロマヨガ	じぶん実験④
午後	双極性障害の 心理教育⑦		不眠の 認知行動療法②		不安・ゆううつとの 付き合い方⑦
	27		29	30	
午前	疾病理解と 集団認知行動療法 ⑨	昭和の日	健康体操		
午後	双極性障害の 心理教育⑧				



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。