

リワーク・ダイケア プログラム 2020年9月

リワークプログラム ※変更がある場合もございます。

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付		1日	2日	3日	4日	5日
AM		オフィスワーク	スポーツ	認知行動⑧/リワーク	マインドフルネス①	
PM		振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク	SAD	スポーツ	
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
AM	ブチACT⑥/オフィス	認知を知ろう②	マンスリー・チェック	認知行動⑨/リワーク	マインドフルネス②	
PM	スポーツ	ディベート	オフィスワーク	振り返り/ロールプレイ	スポーツ	
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
AM	ブチACT⑥/オフィス	生活を知ろう (運動・リラクゼーション)	スポーツ	認知行動事前/リワーク	マインドフルネス③	
PM	スポーツ	振り返り/ロールプレイ	オフィスワーク	SAD	スポーツ	
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
AM	敬老の日	秋分の日	マンスリー・チェック	認知行動①/リワーク	マインドフルネス④	
PM			オフィスワーク	振り返り/ロールプレイ	大掃除/ミーティング	
日付	28日	29日	30日			
AM	ブチACT⑦/オフィス	認知を知ろう③	スポーツ			
PM	スポーツ	アサーション	オフィスワーク			

- ★ オフィスワークは、復職に必要な課題など、個人的に必要な取り組みを行う時間となります。参加間もない方は、スタッフにご相談ください。
- ★ ブチACT(月：午前) 認知行動(木：午前)は途中から参加はできないプログラムです。また、参加に関しましてはスタッフへご相談下さい。
- ★ 振り返り/ロールプレイプログラムは、各チームの予定により内容が変更となる場合があります。

ダイケアプログラム ※変更がある場合もございます。

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付		1日	2日	3日	4日	5日
AM		茶話会/園芸	大人のぬりえ	みんなで運動(バド卓球)	茶話会/僕・私の主張	
PM		SST☆(参加制限有)	手工芸	SST♡(参加制限有)	工作活動	
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
AM	SAD	茶話会/園芸	ペン字/書道	みんなで運動(卓球)	茶話会/僕・私の主張	
PM	脳トレ/DVD	自分発見カフェ①	工作活動	心のサブリ	リカバリータイム	
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
AM	手工芸	茶話会/園芸	大人のぬりえ	みんなで運動(バド卓球)	茶話会/僕・私の主張	
PM	脳トレ/DVD	SST☆(参加制限有)	手工芸	SST♡(参加制限有)	工作活動	
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
AM	敬老の日	秋分の日	ペン字/書道	みんなで運動(卓球)	茶話会/僕・私の主張	
PM			工作活動	心のサブリ	大掃除/リカバリータイム	
日付	28日	29日	30日			
AM	〇〇さんの会	茶話会/園芸	ダイケアミーティング			
PM	脳トレ/DVD	自分発見カフェ②	手工芸			
日付						
AM						
PM						

- ★ 料理の日はエプロンをお持ちください。
- ★ リカバリータイムはダイケア利用の目的や今後の目標を共有し、課題設定、進捗状況確認のための個別面談を行います。
- ★ 心のサブリは瞑想やアロマを使ったリラクゼーションのプログラムです。
- ★ SST参加希望者はスタッフまでお尋ねください。
- ★ その他ご不明な点はスタッフまでお問い合わせください。
- ★ みんなで運動、心のサブリ、園芸はお洋服が汚れる場合がございます。汚れても良い服装でお越しください。