



生活の知恵/リワーク系コースについて

「生活の知恵」/「リワーク」系コースが出来ました！

☆「生活の知恵」コース

・掃除、洗濯、料理など、日常生活の基盤になる事を取り上げ、生活の知恵を学び、より快適な生活が送れるようになることを目的としたプログラムの総称になります。日常生活での困りごとや、より快適な生活を求める方にお勧めのプログラムたちです♪

☆「リワーク」系コース

・就労や復職など、次のステップへ進むために必要なスキルを獲得することを目的としたプログラムになります。就労・復職を目指す方にお勧めです♪

やわらか頭(MCT)

自分の考え方や行動の傾向を確認し、「心地よい」「不快」といった感情と上手く付き合うことを目指します。全8回でテーマが毎回違い、クイズ感覚で参加することができますよ！

第12回デイケアオセロ大会

今回も熱い戦いが繰り広げられる、第12回デイケアオセロ大会!! この大会で誰が一番強いかわ黒ハッキリさせましょう!! 応援の方も、参加の方も一緒に盛り上がりましょう♪♪

令和 3年 10月 デイケアプログラム

	月			火			水			木			金		土		
AM													ストレッチMEN		らくらくたいそう 楽楽体操		
PM	みんトレ!!!			自主活動			自主活動			自主活動			デイケア ぬりえ部	Webで ○○	自主活動	自主活動	
AM	振り返り ミーティング	みんトレ!!!	自主活動	園芸クラブ 2020	自主活動	卓球	軽スポーツ	自主活動	みんトレ!!!	Let's♪ みゆーじっく	自主活動	室内 ウォーク∞	デイケア イラスト部	自主活動	自主活動	自主活動	
PM	デイケア DIY			ソフトボール			やわらか頭① 「原因の考え方」			ゆるおん	ダーツ部	コラージュ		自主活動	自主活動	自主活動	
AM	振り返り ミーティング	みんトレ!!!	自主活動	園芸クラブ 2020	自主活動	卓球	軽スポーツ	自主活動	みんトレ!!!	Let's♪ みゆーじっく	自主活動	らくらくたいそう 楽楽体操		自主活動	自主活動	自主活動	
PM	カードゲームの会			Pキャップ ベースボール			やわらか頭② 「早とちりを防ごう」			ゆるおん	散歩	自主活動	ピグナース		自主活動	自主活動	自主活動
AM	振り返り ミーティング	みんトレ!!!	自主活動	園芸クラブ 2020	自主活動	卓球	軽スポーツ	自主活動	みんトレ!!!	Let's♪ みゆーじっく	自主活動	らくらくたいそう 楽楽体操		自主活動	自主活動	自主活動	
PM	デイケア DIY			コラージュ			やわらか頭③ 「思い込みを変えよう」			ゆるおん	モルック ☆彡	自主活動	デートーク、		自主活動	自主活動	自主活動
AM	振り返り ミーティング	みんトレ!!!	自主活動	新聞 編集	園芸クラブ 2020	自主活動	卓球	軽スポーツ	自主活動	みんトレ!!!	Let's♪ みゆーじっく	自主活動	ストレッチ MEN	第12回 デイケア オセロ 大会	自主活動	自主活動	自主活動
PM	おもしろ バレー 練習	ジョブチャレンジ	自主活動	ソフトボール			やわらか頭④ 「共感のコツ」			ゆるおん	カードゲームの会	自主活動	デイケア ぬりえ部	自主活動	自主活動	自主活動	自主活動

精神科デイケアとは・・・？

- ①こころの病を抱えた方々がなるべく入院せず、地域での生活を続けていくための支えとなる
  - ②社会参加のため、就労に関する機関などへステップアップしていくために力をつける
- 体力をつけたい！仲間が欲しい！生活リズムを整えたい！  
働くための自信をつけたい！といった方々に利用して頂いています☆  
◎ご利用を希望される方は、今おかけの主治医にご相談ください。

質問等ございましたら  
お気軽にご連絡ください♪



045-360-6730(直通)  
045-362-7111(代表)  
月～土曜日 8:45～17:30

ホームページもご覧ください！ 横浜相原 デイケア

検索