

生活の知恵/リワーク系プログラムについて

横浜相原病院精神科デイケアには「生活の知恵」プログラムと「リワーク」系プログラムがあります！

☆「生活の知恵」プログラム

・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」系プログラム

・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♪

小旅行「初詣」

澄んだ空気の中で新年の無事や平安を祈願しに一緒に出掛けませんか？初詣に行っただけで行きたい方、まだ行っていない方、ご興味のある方のご参加お待ちしております♪♪

不眠の認知行動療法

寝つきが悪くて眠れない、睡眠中に目が覚めてしまう、といったことはありませんか？このプログラムでは、不眠の知識や対処法を学び不眠の改善を目指していきます♪♪

令和 4年 1月 デイケアプログラム

	月 31		火		水		木		金		土 1	
AM	振り返りミーティング	みんなトレ!!!	自主活動		自主活動		自主活動		自主活動		自主活動	
PM	バレーボール		自主活動		自主活動		自主活動		自主活動		自主活動	
	3		4		5*掃除		6		7		8	
AM	(お休み)		年末年始振り返りミーティング	園芸クラブ 2020	卓球	軽スポーツ	自主活動	みんなトレ!!!	Let's♪ みゆーじっく	自主活動	ストレッチMEN	自主活動
PM			ぬりえ部	ダーツ部	新春大コラージュ		自主活動	個別面談	散歩 お正月版	自主活動	新春カードゲームの会	自主活動
	10		11		12		13*掃除		14		15〇鳴動訓練	
AM	(祝日) 成人の日		園芸クラブ 2020		卓球	軽スポーツ	自主活動	みんなトレ!!!	Let's♪ みゆーじっく	自主活動	個別面談	自主活動
PM			コラージュ	モルック ☆多	不眠の認知行動療法①		自主活動	図書委員会		自主活動	新春デイケア25	自主活動
	17		18		19*掃除		20		21		22	
AM	振り返りミーティング	みんなトレ!!!	園芸クラブ 2020		卓球	軽スポーツ	自主活動	みんなトレ!!!	Let's♪ みゆーじっく	自主活動	個別面談	自主活動
PM	個別面談	バレーボール	個別面談	カードゲームの会	不眠の認知行動療法②		自主活動	ウォーミングアップ 集め始めました		自主活動	個別面談	自主活動
	24		25		26		27		28*掃除		29	
AM	振り返りミーティング	新春麻雀大会	新聞編集	園芸クラブ 2020	卓球	軽スポーツ	自主活動	みんなトレ!!!	Let's♪ みゆーじっく	自主活動	室内ウォーク	自主活動
PM			Webで初詣	小旅行初詣	不眠の認知行動療法③		自主活動	新春かくし芸大会		自主活動	ぬりえ部	自主活動

※ はリワーク系プログラムです。 は生活の知恵プログラムです。

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