

生活の知恵/リワーク系プログラムについて

☆「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♪

行動活性化療法

「何を試してもダメ」で「やる気がでない」自分を変えたい  
あなたへ!!課題を分けてみる、代わりの行動を試してみる…  
うつへの新しい対処療法、それが「行動活性化療法」♪♪

お花見

今回は約250本の桜が咲き誇る名所へ出かけます🌸  
空から桜の花が降り注いでくるような光景には、思わず息を飲むこと間違いなし!!皆さんの参加をお待ちしております🌸

令和5年3月 デイケアプログラム

	月		火		水1			木2			金3★お楽しみ			土4				
AM					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	脳トレは正義		自主活動	リラックスヨガ	自主活動			
PM					おもしろ バレー練習			ゆるおん	書道 同好会	自主活動	デイケア ぬりえ部	MCT® 自尊心と気分	自主活動	カードゲームの会 ホワイトデー編	自主活動			
6																		
AM	振り返り ミーティング	みん トレ!!!	自主活動	Webで OO	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	おもしろ バレー練習	自主活動		
PM	バレーボール		自主活動	もりたりも ★	ダーツ部	自主活動	モルック☆彡			ゆるおん	ポッチャ	自主活動	Pキャップ ベースボール	自主活動	振り返りBAY	自主活動		
7*掃除																		
8																		
9																		
10																		
11																		
AM	振り返り ミーティング	みん トレ!!!	自主活動	いきいき 百歳体操	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	デイケア イラスト部	将棋会	自主活動	らくらくたいそう 楽楽体操	自主活動	
PM	バレーボール		自主活動	大富豪 大会	ソフト ボール	自主活動	カードゲー ムの会 WD編	行動活性化 療法①	自主活動	ゆるおん	デイ トーク、	自主活動	デイケア ぬりえ部	ダーツ部	自主活動	第17回 デイケアIPPON	自主活動	
13																		
14																		
15○鳴動訓練																		
16																		
17*掃除																		
18																		
AM	振り返り ミーティング	みん トレ!!!	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	散歩	Webで OO	自主活動	脳トレは正 義	自主活動	
PM	バレーボール		自主活動	春分の日			行動活性化 療法②			ゆるおん	デイケア 知恵袋	自主活動	アートde アート	コラージュ	自主活動	ジョブ チャレンジ	第3回 ダーツ部 大会	自主活動
20																		
21																		
22																		
23*掃除																		
24																		
25																		
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	お花見			みん トレ!!!	Let's♪ みゆーじっく	自主活動	デイケア イラスト部	いきいき 百歳体操	自主活動			
PM	わくスポ		自主活動	美ゆう てい	ソフト ボール	自主活動	お花見			ゆるおん	カードゲー ムの会	自主活動	コミュニケーション ゲーム					
27																		
28																		
29*掃除																		
30																		
31																		

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。

ご質問等ございましたら  
お気軽にご連絡ください♪



ホームページもご覧ください!

横浜相原 デイケア

検索

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