

テイケアコンパス 1月プログラム

《一日の流れ》

9:30/10:00 昼食作り 朝のミーティング	10:30 朝の プログラム	11:45 昼食 昼休み	13:00~14:30 昼の プログラム	14:30~15:00 スポーツ	15:00~15:20 交流タイム (ゲーム・雑談会) 火	15:45~16:00 帰りの ミーティング
--------------------------------	----------------------	--------------------	----------------------------	---------------------	--	------------------------------

2Fテイケアルーム
にて合同

月	火	水(2Fで合同)	木(2Fで合同)	金	土(2Fで合同)	日	
1 休み	2 休み	3 AM:ラジオ体操講習会 PM:はじめてのCBT⑩ (アサーション入門) テイケアミーティング 	4 AM:シリアスミーティング PM:七夕テザートお茶会 スポーツ 	5 AM:ウォーキング PM:スキルアップグループ/ 七夕短冊・飾りづくり スポーツ 	6 AM:談話式SST PM:陶芸(合同) スポーツ シャッフルミーティング 	7 AM:手芸/農作業 PM:合同ミーティング スポーツ 	
8 休み	9 休み	10 AM:チャレンジ料理(水餃子) PM:はじめてのCBT⑪ (マインドフルネス入門) スポーツ 	11 AM:シリアスミーティング PM:アロマヨガ スポーツ 	12 AM:すずめ雀・麻雀交流会 PM:スキルアップグループ スポーツ 	13 AM:談話式SST PM:革細工づくり スポーツ シャッフルミーティング 	14 AM:手芸/ギター教室 PM:陶芸 スポーツ 	
15 休み	16 海の日	17 AM:歌声喫茶 PM:はじめてのCBT⑫ (オリエンテーション) スポーツ 	18 AM:シリアスミーティング PM:健康・病気について語る会 (不眠・疲労感について) スポーツ 	19 AM:イタリア語講座 PM:どうぶつしょうぎ交流会 スポーツ 	20 AM:談話式SST PM:陶芸(合同) スポーツ シャッフルミーティング 	21 AM:手芸/ 合同シャッフルミーティング PM:合唱会(カラオケ室にて) スポーツ 	
22 休み	23 休み	24 外行事: 国立科学博物館 「昆虫展」 	25 AM:シリアスミーティング PM:心と体のストレッチ スポーツ 	26 AM:なぞなぞ・クイズを出し合う会 PM:茶会話 スポーツ 	27 AM:談話式SST PM:JJアーム スポーツ シャッフルミーティング 	28 AM:手芸/坐禅 PM:陶芸 スポーツ 	
29 休み	30 休み	31 AM:顔ヨガ PM:はじめてのCBT⑬ (考え方と抑うつ) スポーツ 	<p>2018年5月より、週3日(水、木、土) コンパスと合同テイケアになります。 場所はすべて2Fテイケアルームを使用します。</p>				

★シャッフルミーティングは、気軽に話せるテーマを設定し、2グループでおしゃべりをします。毎週金曜15:30~行います。

★スキルアップグループは木曜13:00~14:30、3階にて行います。主治医の許可と事前登録が必要です。