

2025 年 9 月 デイケアプログラム

デイケア開所時間：10:00～16:00
 （開院時間により変更になることがあります）
 プログラムに初めて参加希望の方はご相談ください



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

	1	2	3	4	5	6
	10:30-11:00 朝の体操 11:00-12:00 ちょこまか 12:30-13:30 マインドフルネス 14:30-15:30 リフレッシュタイム	10:30-11:00 朝の体操 10:30-11:30 未来ステップ 11:30-12:30 あなぐま 13:00-14:00 ごちゃまぜ 14:30-15:30 リフレッシュタイム	10:30-11:00 朝の体操 11:00-12:00 人付き合いのコツ 13:00-14:00 ARP 14:30-15:30 リフレッシュタイム	休診日	10:30-11:00 朝の体操 10:30-11:30 ゆるっと こころレッスン 13:00-14:00 ポリヴェーガル 14:30-15:30 リフレッシュタイム	自主活動
7	8	9	10	11	12	13
休診日	10:30-11:00 朝の体操 11:00-12:00 ちょこまか 12:30-13:30 マインドフルネス 14:30-15:30 リフレッシュタイム	10:30-11:00 朝の体操 10:30-11:30 未来ステップ 11:30-12:30 あなぐま 13:00-14:00 ごちゃまぜ 14:30-15:30 リフレッシュタイム	10:30-11:00 朝の体操 11:00-12:00 人付き合いのコツ 13:00-14:00 ARP 14:30-15:30 リフレッシュタイム	休診日	10:30-11:00 朝の体操 10:30-11:30 ゆるっと こころレッスン 13:00-14:00 ポリヴェーガル 14:30-15:30 リフレッシュタイム	12:30-13:30 マインドフルネス
14	15	16	17	18	19	20
休診日	休診日	10:30-11:00 朝の体操 10:30-11:30 未来ステップ 11:30-12:30 あなぐま 13:00-14:00 ごちゃまぜ 14:30-15:30 リフレッシュタイム	10:30-11:00 朝の体操 11:00-12:00 人付き合いのコツ 13:00-14:00 ARP 14:30-15:30 リフレッシュタイム	休診日	10:30-11:00 朝の体操 10:30-11:30 ゆるっと こころレッスン 13:00-14:00 ポリヴェーガル 14:30-15:30 リフレッシュタイム	自主活動
21	22	23	24	25	26	27
休診日	10:30-11:00 朝の体操 11:00-12:00 ちょこまか 12:30-13:30 マインドフルネス 13:30-14:30 ギャンブル 18:00-19:00 わたがし 14:30-15:30 リフレッシュタイム	休診日	10:30-11:00 朝の体操 11:00-12:00 人付き合いのコツ 13:00-14:00 ARP 14:30-15:30 リフレッシュタイム	休診日	10:30-11:00 朝の体操 10:30-11:30 ゆるっと こころレッスン 13:00-14:00 ポリヴェーガル 14:30-15:30 リフレッシュタイム	12:30-13:30 週末グループ
28	29	30	※「ARP」＝アルコールリハビリテーションプログラム ※「ごちゃまぜ」＝薬物・ギャンブル・アルコール 依存症グループ ※「ケアルラ」＝アルコールリハビリテーションプログラム ※「SMARPP」＝依存症テキスト ※「ゆるっとこころレッスン」＝ACT ※「あなぐま」＝コミュニケーション（男性） ※「わたがし」＝コミュニケーション（女性・男性） ※「ちょこまか」＝ADHD疾病教育 ※「未来ステップ」＝就労準備プログラム プログラムの内容によっては時間が延長される場合があります			
休診日	10:30-11:00 朝の体操 11:00-12:00 ちょこまか 12:30-13:30 マインドフルネス 14:30-15:30 リフレッシュタイム	10:30-11:00 朝の体操 10:30-11:30 未来ステップ 11:30-12:30 あなぐま 13:00-14:00 ごちゃまぜ 14:30-15:30 リフレッシュタイム				