

2025 年 10 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
			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
5	6	7	8	9	10	11
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	自主活動
12	13	14	15	16	17	18
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	12:30-13:30 マインドフルネス
19	20	21	22	23	24	25
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 週末グループ
26	27	28	29	30	31	
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	



※「ARP」＝アルコールリハビリテーションプログラム
※「あなぐま」＝コミュニケーション（男性）
※「ごちゃまぜ」＝薬物・ギャンブル・アルコール 依存症グループ
※「わたがし」＝コミュニケーション（女性・男性）
※「ケアルラ」＝アルコールリハビリテーションプログラム
※「ちょこまか」＝ADHD疾病教育
※「SMARPP」＝依存症テキスト
※「ゆるっとこころレッスン」＝ACT
※「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