

2025 年 11 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 自主活動
2	3	4	5	6	7	8
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
9	10	11	12	13	14	15
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 18:00-19:00 わたがし 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 程よい距離の作り方 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 認知行動療法 14:30-15:30 リフレッシュタイム	自主活動
16	17	18	19	20	21	22
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 自尊感情を育てよう 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 程よい距離の作り方 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 認知行動療法 14:30-15:30 リフレッシュタイム	自主活動
23	24	25	26	27	28	29
休診日	休診日	10:30-11:00 朝の体操 10:30-11:30 自尊感情を育てよう 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 程よい距離の作り方 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 認知行動療法 14:30-15:30 リフレッシュタイム	12:30-13:30 週末グループ
30						
休診日	※「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 ※「ちょこまか」＝ADHD疾病教育 ※「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） 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					