

2025 年 12 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



	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 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 マインドフルネス
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 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
14	15	16	17	18	19	20
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
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 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	12:30-13:30 週末グループ
28	29	30	31	※「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） ※「ちょこまか」= ADHD 疾病教育 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	休診日	休診日			