

2026年2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	7
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 頭の声との付き合い方 11:30-12:30 あなぐま 13:00-14:00 ごちゃまぜ New!!	10:30-11:00 朝の体操 11:00-12:00 アサーション 13:00-14:00 ARP	休診日	10:30-11:00 朝の体操 10:30-11:30 ACT (クローズ) New!! 13:00-14:00 じぶん観察 14:30-15:30 リフレッシュタイム	自主活動
8	9	10	11	12	13	14
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 頭の声との付き合い方 11:30-12:30 あなぐま 13:00-14:00 ごちゃまぜ	休診日	休診日	10:30-11:00 朝の体操 10:30-11:30 ACT (クローズ) 13:00-14:00 じぶん観察 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
15	16	17	18	19	20	21
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 頭の声との付き合い方 11:30-12:30 あなぐま 13:00-14:00 ごちゃまぜ	10:30-11:00 朝の体操 11:00-12:00 アサーション 13:00-14:00 ARP	休診日	10:30-11:00 朝の体操 10:30-11:30 ACT (クローズ) 13:00-14:00 じぶん観察 14:30-15:30 リフレッシュタイム	自主活動
22	23	24	25	26	27	28
休診日	休診日	10:30-11:00 朝の体操 10:30-11:30 頭の声との付き合い方 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 アサーション 13:00-14:00 ARP	休診日	10:30-11:00 朝の体操 10:30-11:30 ACT (クローズ) 13:00-14:00 じぶん観察 14:30-15:30 リフレッシュタイム	12:30-13:30 週末グループ



※「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

※「ACT(クローズ)」= アクセプタンスコミットメントセラピー
 このプログラムは、参加者固定で行ないます