

2026年3月 デイケアプログラム

デイケア開所時間は10:00～16:00です。



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 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 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 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
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 ポリヴェーガル 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 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 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 ポリヴェーガル 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 14:30-15:30 リフレッシュタイム	休診日	休診日	自主活動
22	23	24	25	26	27	28
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 ポリヴェーガル 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 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 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
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 ※「ACT」=アクセプタンス・コミット・セラピー 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 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 ポリヴェーガル 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				