

## 2022年11月リワークデイケア予定表

	月	火	水	木	金	
	31	1	2	3	4	
午前	SST オフィスワーク	認知行動療法面談 オフィスワーク	SST オフィスワーク		1週間の振り返り オフィスワーク	
午後	脳トレ	脳トレ	お楽しみ塗り絵		レジン	
	ダイエット 運動プログラム	レッツ室内 ウォーキング	勉強会 働き方について		ダイエット 運動プログラム	
	認知行動療法面談/オフィ スワーク	認知行動療法面談/オフィ スワーク	ZOOM勉強会			
	7	8	9	10	11	
午前	グループワーク オフィスワーク	認知行動療法②-1 オフィスワーク	グループワーク オフィスワーク	認知行動療法②-2 オフィスワーク	1週間の振り返り オフィスワーク	
午後	どんぐりクラフト	ウォーキング	お楽しみ塗り絵	ウォーキング	スクラッチアート	
	ダイエット 運動プログラム	ガーデニング 花壇植え替え	勉強会 A型事業所の話	椅子ヨガ	ダイエット 運動プログラム	
	認知行動療法②-1 /オフィスワーク	認知行動療法②-1 /オフィスワーク	こころみゲームの会	認知行動療法②-2 /オフィスワーク		
	14	15	16	17	18	
午前	SST オフィスワーク	認知行動療法③-1 オフィスワーク	SST オフィスワーク	認知行動療法③-2 オフィスワーク	1週間の振り返り オフィスワーク	
午後	どんぐりクラフト (バザー用)	バザー準備	お楽しみ塗り絵	ウォーキング	レジン (バザー用)	
	ダイエット 運動プログラム	レッツ室内 ウォーキング	勉強会 B型事業所の話	創作	ダイエット 運動プログラム	
	認知行動療法③-1 /オフィスワーク	認知行動療法③-1 /オフィスワーク	こころみゲームの会	認知行動療法③-2 /オフィスワーク		
	21	22	23	24	25	26
午前	グループワーク オフィスワーク	認知行動療法④-1 オフィスワーク		認知行動療法④-2 オフィスワーク	1週間の振り返り オフィスワーク	土曜日 リワーク 行います！
午後	バザー準備	ダーツ		ウォーキング	バザー準備	
	ダイエット 運動プログラム	クラフト 年賀状作り		アロマクラフト リップクリーム	ダイエット 運動プログラム	
	認知行動療法④-1 /オフィスワーク	認知行動療法④-1 /オフィスワーク		認知行動療法④-2 /オフィスワーク		
	28	29	30	1	2	
午前	オフィスワーク	認知行動療法①-1 オフィスワーク	グループワーク オフィスワーク			
午後	自習脳トレ	パターゴルフ	お楽しみ塗り絵	→3階フロア		
	ダイエット 運動プログラム	ガーデニング 葉っぱアート	フラワーアレンジメント (予約制)	→岡野ビル		
	認知行動療法①-1 /オフィスワーク	認知行動療法①-1 /オフィスワーク	こころみ向上委員会	→こころみフロア		



ブログでリワークの活動の様子を紹介しています。  
←QRコードからアクセスしてください！  
毎月のプログラム表もこちらからご覧いただけます。

グループワーク/SST は 月 水 どちらか1日の参加となります。  
認知行動療法は月火・木 週2回の参加となります。  
(月)(火)参加していない方は (木) 参加はできません  
献立表もあります。欲しい方はスタッフに声をかけて下さい。

- 認知行動療法① 行動を変えるヒントを探そう
- 認知行動療法② 後ろ向きな考えと距離をおけるようになろう
- 認知行動療法③ 復職後に不安なことに対する対策を立てよう
- 認知行動療法④ 人との関わりを練習しよう

11/2(水)ZOOM勉強会 就労フォーラム 講演「心療内科医が伝える職場のメンタルヘルス」を視聴します。

11/26(土) 土曜日リワーク行います 詳しくは別紙をご覧ください。

★26日(水)はずずのき 3階にてバザーを開催します！

時間は午前10:30～11:30、午後13:30～14:30です。皆様のお越しをお待ちしております！