

2023年1月 リワークデイケアプログラム予定表

	月	火	水	木	金	
	2	3	4	5	6	
午前	休み		SST オフィスワーク	オフィスワーク	1週間の振り返り オフィスワーク	
午後			草加神社 初詣	ウォーキング	スクラッチアート	
				アロマ リードディフューザー	ダイエット 運動プログラム	
	9	10	11	12	13	14
午前	休み		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			パターゴルフ	お楽しみ塗り絵	ウォーキング	スクラッチアート
		ガーデニング	勉強会 肩こりについて	創作	ダイエット 運動プログラム	土曜日 リワーク 行います！
		認知行動療法②-1 オフィスワーク	こころみ向上委員会	認知行動療法②-2 オフィスワーク		
	16	17	18	19	20	
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	脳トレ	脳トレ	お楽しみ塗り絵	ウォーキング	レジン	
	ダイエット 運動プログラム	室内 ウォーキング	フラワー アレンジメント	創作	ダイエット 運動プログラム	
	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		
	23	24	25	26	27	
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	グループワーク 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	
午後	脳トレ	卓球	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	勉強会 ウィッシュリスト	アロマ	ダイエット 運動プログラム	
	オフィスワーク	認知行動療法④-1 オフィスワーク	こころみゲームの会	認知行動療法④-2 オフィスワーク		
	30	31				
午前	SST オフィスワーク	認知行動療法⑤-1 オフィスワーク				
午後	脳トレ	卓球				
	ダイエット 運動プログラム	室内 ウォーキング				
	オフィスワーク	認知行動療法⑤-1 オフィスワーク				



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。
認知行動療法は火・木 週2回の参加となります。
(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。

認知行動療法のスケジュール

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| ① 今の自分について振り返ってみよう | ⑤ 後ろ向きな考えと距離をおけるようになろう |
| ② 行動を増やすきっかけを見つけよう | ⑥ コミュニケーションのコツを練習してみよう |
| ③ 自分の思考のクセに気付いてみよう | ⑦ 問題の解決の仕方について考えよう (前編) |
| ④ 思考のクセを作り出す練習をしてみよう | ⑧ 問題の解決の仕方について考えよう (後編) |