

2023年3月 リワークデイケアプログラム予定表

	月		火		水		木		金		土	
					1		2		3		4	
午前	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。 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。				グループワーク コンセンサス		認知行動療法⑧-2		1週間の振り返り			
午後					ゲーム企画会議		認知行動療法⑧-2		認知行動療法⑧-2			
		3階すずのき 岡野ビル		お楽しみ塗り絵		ウォーキング		スクラッチアート				
		勉強会 ストレスマネジメント②		13:45創作		ダイエット 運動プログラム						
6		7		8		9		10		11		
午前	SST「業務量の相談」		認知行動療法①-1		SST「業務量の相談」		認知行動療法①-2		1週間の振り返り			
午後	認知行動療法①-1		認知行動療法①-1		こころみゲームの会		認知行動療法①-2		認知行動療法①-2			
		脳トレ		ダーツ		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		13:45ガーデニング 手作り線香(予約制)		勉強会 ネット依存		13:45 アロマクラフト 香りのイースターエッグ		ダイエット 運動プログラム		
13		14		15		16		17		18		
午前	こころみ語り場 楽しい思い出		認知行動療法②-1		グループワーク 課題解決		認知行動療法②-2		1週間の振り返り			
午後	認知行動療法②-1		認知行動療法②-1		ゲーム企画会議		認知行動療法②-2		認知行動療法②-2			
		脳トレ		脳トレ		お楽しみ塗り絵		ウォーキング		レジン 桜のストラップ		
		ダイエット 運動プログラム		レッツ室内 ウォーキング		フロア飾り作り		13:45 創作		ダイエット 運動プログラム		
20		21		22		23		24		25		
午前	SST「電話について」				SST「電話について」		こころみ向上委員会		1週間の振り返り		土曜語り場 みんなで話そう 「人とのつながり自分とのつながり」	
午後	オフィスワーク				オフィスワーク		オフィスワーク		オフィスワーク		自習筆ペン	
		脳トレ				お楽しみ塗り絵		パターゴルフ		スクラッチアート		
		ダイエット 運動プログラム				マネ活 勉強会 楽しく続ける節約術		13:45ガーデニング 屋上で植え替え		ダイエット 運動プログラム		
27 杉長休		28		29		30		31				
午前			認知行動療法③-1		グループワーク コンセンサス		認知行動療法③-2		1週間の振り返り			
午後	認知行動療法③-1		認知行動療法③-1		WAになって話そう わたしのりれきしょ		認知行動療法③-2		認知行動療法③-2			
		脳トレ		脳トレ		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		13:45クラフトひよこストラップ(予約制)		予約制 フラワー アレンジメント		13:45 アロマクラフト ハーバリウムロールオン		ダイエット 運動プログラム		

3/20～の週は認知行動療法はありません。心理士との面談となります。

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