

あまがいメンタルクリニック 就労と復職のためのデイケア 2025年 8月予定表

平日　デイケア										土曜日ショートケア					
午前	復職支援 ＜実践＞グループ		就労支援 グループ	皆さま、お待ちしております（デイケア　9時～15時）。 お弁当を無料でご用意しています（毎朝9時30分申込み）。						1日（金）		2日（土）			
	復職支援 ＜標準＞グループ									CBT(自動思考)		ストレス マネジメント		ゆっくりストレッチ 9：30～10：15 卓球 10:30～12:00	
										セルフケア					
午後	グループ共通									ヨ　　ガ					
午前	4日（月）		5日（火）		6日（水）		7日（木）		8日（金）		9日（土）				
	新聞ワーク	生活と 就労講座	キャリア講座	エンカウ ター	セルフケア	自律神経を 整える ぬり絵	問題解決法	セルフケア	対人関係療法	CBT	夏季休み				
			ストレスマネジメント		CBT(自動思考)		対人関係療法		睡眠講座						
午後	グループミーティング		写　　仏		ゆったりストレッチ		俳　　句		私の栄養講座						
	11日（月）		12日（火）		13日（水）		14日（木）		15日（金）		16日（土）				
午前	夏季休み （8月9日（土）～18日（月））														
午後															
午前	18日（月）		19日（火）		20日（水）		21日（木）		22日（金）		23日（土）				
	夏季休み		キャリア講座	ストレス マネジメント	スキルトレーニング （感情調整）	グループ ワーク	CBT(自動思考)	CBT	CBT(自動思考)	天声人語	オフィスワーク 9：30～10：10 心を整えるぬり絵 10:20-11:00 認知行動療法　＜事前予約制・ すでに定員のため締切＞ 11:10-12:00				
			CBT				対人関係療法		復職ロードマップ						
午後			自律訓練法		コミュニケーション ゲーム		身体の動きと リラクセーション		卓　　球						
	25日（月）		26日（火）		27日（水）		28日（木）		29日（金）		30日（土）				
午前	CBT	CBT	キャリア講座	パソコン 教室	CBT	アサーション	グループ ワーク	マインドフルネス	デイケア 夏まつり		ショートケア （お休み）				
	CBT				ストレスマネジメント										
午後	コラージュ		太極拳		美　　術		音　　楽								

【プログラム説明】 CBT（認知行動療法）とは、思考の偏りを修正し、機能的行動を起こすことを目指すプログラムです。

※プログラムは、当日の状況によって、グループ合同で、または分けて行うことがあります。

プログラムは、参加時、体調等にあわせて見学やバスができます。スタッフにご相談ください。