

# 11月 リワーク・デイケア活動プログラム



朝晩は随分と寒くなってきましたね。冬に向けての寒さ対策は、みなさん進んでいますか。  
改めて生活リズムを意識しながら、気分体調を維持しつつ、社会復帰に耐えうる心と身体を作っていきましょう。  
リワーク・デイケアは9時30分からです。引き続き感染症予防を心掛け、安定した出席を目指しましょう。

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
AM		デスクワーク	散策		Yes・Noゲーム	
PM		みんなでプレゼン (発表日)			いろいろビンゴ	
	7	8	9	10	11	12
AM	デスクワーク	デスクワーク		デスクワーク	インサイダーゲーム	
PM	自己分析	プレゼンのいろは (振り返り)		メンバーミーティング	itoゲーム	
	14	15	16	17	18	19
AM	デスクワーク	デスクワーク	椅子ヨガ/ マインドフルネス瞑想	デスクワーク	予定決めミーティング	
PM	自己分析 (自己評価)	プレゼンのいろは		グループワーク		
	21	22	23	24	25	26
AM	デスクワーク	デスクワーク		デスクワーク	散歩 雨天時;いろいろビンゴ	土曜フォローアップ
PM	自己分析	みんなでプレゼン		集団認知行動療法	私の〇〇選手権	
	28	29	30			
AM	全体デスクワーク	デスクワーク	アクションプラン			
PM	心理教育	みんなでプレゼン				