

令和7年 4月ショートケア支援プログラム

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
12:30~13:00			個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	
13:00~14:00			オフィスワーク(集団)	マインドフルネス	認知行動療法	SST	
14:00~15:00			卓球	ヨガ		ウォーキング	
	6	7	8	9	10	11	12
12:30~13:00		個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	
13:00~14:00		リフレッシュ	オフィスワーク(集団)	マインドフルネス	認知行動療法	SST	
14:00~15:00		ヨガ	卓球	ヨガ		ウォーキング	
	13	14	15	16	17	18	19
12:30~13:00		個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	
13:00~14:00		リフレッシュ	オフィスワーク(集団)	マインドフルネス	認知行動療法	SST	
14:00~15:00		ヨガ	卓球	ヨガ		ウォーキング	
	20	21	22	23	24	25	26
12:30~13:00		個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	
13:00~14:00		リフレッシュ	オフィスワーク(集団)	マインドフルネス	認知行動療法	SST	
14:00~15:00		ヨガ	卓球	ヨガ		ウォーキング	
	27	28	29	30		<午後の活動時間>	
12:30~13:00		個別OA/脳トレ		個別OA/脳トレ		12:00 ウォーミングアップ	
13:00~14:00		リフレッシュ	昭和の日	マインドフルネス		12:30 プログラム	
14:00~15:00		ヨガ		ヨガ		14:50 振り返り	
	※月曜日のリフレッシュプログラムは一般デイケアのプログラムに参加可能です。						
	4/14フラワーアレンジメント 4/7クッキングミーティング、4/21クッキング						
	※4月より1階リワークルームでプログラムを実施します。						