

令和7年 5月ショートケア支援プログラム

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
12:30~13:00					個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	
13:00~14:00					認知行動療法	SST	
14:00~15:00						ウォーキング	
	4	5	6	7	8	9	10
12:30~13:00				個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	
12:00~14:00		こどもの日	振替休日	マインドフルネス	認知行動療法	SST	
14:00~15:00				ヨガ		ウォーキング	
	11	12	13	14	15	16	17
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	卓球大会	マインドフルネス	認知行動療法	SST	
14:00~15:00		ヨガ		ヨガ		ウォーキング	
	18	19	20	21	22	23	24
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	
	25	26	27	28	29	30	31
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	健康講座	
14:00~15:00		ヨガ	卓球	ヨガ			

<午後の活動時間>

12:00 ウォーミングアップ

12:30 プログラム

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。

5/19フラワーアレンジメント

5/12クッキングミーティング、5/26クッキング