



# ＊ うつ・治療主体グループ ＊ 週間プログラム ＊

	月	火	水	木	金
AM					
10:30 ～ 11:25	お茶会  自主活動	就労準備グループ  就労へ向けて必要な 知識を身につけます	ゆるり会 得意なことやおすすめ したいことを紹介します	 お茶会 ひまわりの会	お茶会  自主活動
11:30 ～ 12:00	スポーツ  自主活動	自主活動	スポーツ 	やりたいこと・企画&運営 自主活動	 スポーツ
PM					
14:00 ～ 15:15	自分サポート ～自分は自分の専門家～ 自分の助け方研究 自主活動	スポーツ・レク 	健康回復プログラム こころや体について 勉強します 自主活動	新芽の会 みんなの力を借りて 困りごとを解決！ 自主活動	CBT-認知行動療法- 考え方の『クセ』 について勉強します 自主活動

※ イベントや合同行事が、天気や諸事情でやむをえなく変更することがあります。ご了承ください。プログラムに関する詳細は遠慮なくスタッフにご確認ください。



デイケア直通番号：090-9878-5971