

## 2月 リワークプログラム

	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
AM				☆作業課題	ストレッチ/ ハーブティー	
PM				☆新聞要約	アサーション トレーニング	
					ナイトケア	
日	5	6	7	8	9	10
AM	殿ヶ谷戸庭園 ボランティア	☆今月の目標	軽作業	☆作業課題	ストレッチ/ ブレインジム	
PM	マインド フルネス	認知行動療法	全体会議	しゃべり場	アロマ セラピー	
					ナイトケア	
日	12	13	14	15	16	17
AM	振替休日	武蔵国分寺公園 ボランティア	軽作業	☆作業課題	ストレッチ/ ブレインジム	土曜 DC (任意)
PM		認知行動療法	美術※	☆新聞要約	わたし企画	
日	19	20	21	22	23	24
AM	殿ヶ谷戸庭園 ボランティア	武蔵国分寺公園 ボランティア	軽作業	☆作業課題	ストレッチ/ ブレインジム	
PM	マインド フルネス	認知行動療法	マナー講座	茶道※	SST	
					ナイトケア	
日	26	27	28			
AM	殿ヶ谷戸庭園 ボランティア	☆自己洞察	軽作業			
PM	栄養& 簡単クッキング	認知行動療法	美術※			

\* 網掛けの枠は、青年期プログラムと合同です

\* 天候等により、プログラムが変更となる場合があります

\* "☆"はリワークプログラム参加者用プログラムです

\* "※"は個別課題に変更可能です

\* 15～16時は個別課題の時間となります(課題が終わっていたら帰宅可です)

\* 主治医診察・産業医面談以外は、全てのプログラムに参加してください

参加が難しい場合は、担当スタッフと相談してください

\* 遅刻・欠席する場合は、事前に連絡をしてください