

# 7月 リワークプログラム

	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
AM	☆作業課題	軽作業	☆今月の目標	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ ブレインジム	
PM	弁証法的 行動療法 (DBT)	認知行動療法	茶道/ 自分でチョイス	しゃべり場	Points Of You®	
日	8	9	10	11	12	13
AM	☆作業課題	☆要約 トレーニング	☆自己洞察	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ ブレインジム	
PM	アロマ セラピー	認知行動療法	アート	読書の時間	弁証法的 行動療法 (DBT)	
日	15	16	17	18	19	20
AM	振替休日	軽作業	☆自己洞察 <small>防災</small>	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ ブレインジム	個人 課題
PM		認知行動療法	自分でチョイス <small>訓練</small>	音楽トーク	モールドール 作 り	卓球 &レク
日	22	23	24	25	26	27
AM	☆作業課題	☆要約 トレーニング	☆自己洞察	武蔵国分寺公園 ボランティア	ゲーム/ ブレインジム	
PM	簡単クッキング	認知行動療法	アート	夏の薬膳	アサーション トレーニング	
日	29	30	31			
AM	☆作業課題	軽作業	☆自己洞察			
PM	マインド フルネス	認知行動療法	全体レク			

- \* 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
- \* 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
- \* 土曜DCは任意です
- \* レポート作成等の作業は16時まで可能です(要事前申請)