

ステップアップ プログラム



このプログラムでは、社会復帰の準備を目的として、多彩なプログラムを行なっていきます。毎回、様々な専門スタッフが講師を務めていきます。

4月のスケジュール

4月 5日(月) 拡がる活動

講師:デイケアスタッフ

拡がる活動では、答えが無限にあるような課題に取り組むことで、凝り固まった頭を柔らかくほぐしていきます。

4月 12日(月) 心理教育ミーティング

講師:公認心理師

今日のテーマ「心と運動について」

運動すると、心にどんな効果があるのか学びます。

4月 19日(月) 暮らしの教室

講師:デイケアスタッフ

今日のテーマ「スマホとの付き合い方について」

スマホに潜む様々なリスクについて話し合っていきます。

4月 26日(月) マインドフルネス入門④

講師:公認心理師

マインドフルネスとは、今の自分の状態に意識を向けて心を整える技法で、ストレス改善に有効とされています。

場所:デイケア室 時間:10:00~11:00

*ご興味のある方は、主治医までご相談ください。

新型コロナウイルス感染予防の観点から、当面の間、体験参加はご遠慮いただいております。