

# 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。

## 5月のスケジュール

### 5月10日(月) ニュースの時間

講師:デイケアスタッフ

社会のニュース、個人のニュース、さまざまなニュースについて、皆さんで話し合っていきます。

### 5月17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「睡眠について」

心の健康につながる睡眠の大切さを学びます。

### 5月24日(月) 暮らしの教室

講師:デイケアスタッフ

今日のテーマ「熱中症について」

コロナ感染対策をしながらの熱中症対策を学び予防しましょう。

### 5月31日(月) マインドフルネス入門⑤

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。