

# 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。

## 1月のスケジュール

### 1月 17日(月) 目標作り

講師:デイケアスタッフ

「一年の計は元旦にあり」と言われます。今年1年間いきいきと生活できるよう、個別の目標を作りましょう。

### 1月 24日(月) 朗読の会

講師:公認心理士

短い物語を読みます。登場人物の気持ちや背景について、気づいた事を話し合っていきます。

### 1月 31日(月) マインドフルネス入門

講師:公認心理師

1年ぶりにマインドフルネスに挑戦です。自分の考えや気持ちに気づき、セルフケアにつなげましょう。

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。