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。

3月のスケジュール

3月 7日（月）　やりくり上手になろう ①

講師：デイケアスタッフ
お金を使う、管理する事は日常生活を過ごすうえで欠かせません。一緒に勉強してみましょう。

3月14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。

3月28日（月）　マインドフルネス入門 ③

講師：公認心理師
今回は“歩く”マインドフルネスです。日常の動きを丁寧に行い、感覚を味わいましょう。

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。