



湯原病院テイクア
リワーク
プログラム

		月	火	水	木	金	土		
時間		 <p>朝晩とだいぶ寒くなってまいりました。体調を崩しやすい時期です。風邪などひかないよう「適度な運動」「栄養のある食事」「体を冷やさない」など工夫して過ごしましょう。</p>			1	2	3		
AM	10:00~				※BBQ大会		ウォーキング		休み
	11:00~						デスクワーク		
PM	13:15~						卓球/足つぼ	個別面接/作業プロ	
	14:00~	ジョワイユ							
		5	6	7	8	9	10		
AM	10:00~	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	休み		
	11:00~	スケジュール管理	自己発見プロ	カラオケ練習会	デスクワーク	デスクワーク			
PM	13:15~	自律訓練法	S1: CBT (基礎) ※	個別面接/作業プロ	リワーク学習会	個別面接/作業プロ		S2・3: CBT (応用) ※	
	14:00~	Monday-tea-salon			コミュニケーションゲーム				卓球/足つぼ
		12	13	14	15	16	17		
AM	10:00~	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	休み		
	11:00~	スケジュール管理	※音楽療法	デスクワーク	デスクワーク	デスクワーク			
PM	13:15~	マインドフルネス	S1: CBT (基礎) ※	個別面接/作業プロ	リワーク学習会	個別面接/作業プロ		S2・3: CBT (応用) ※	
	14:00~	Monday-tea-salon			コミュニケーションゲーム				卓球/足つぼ
		19	20	21	22	23	24		
AM	10:00~	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	勤労感謝の日 	リワーク アフターの 集い		
	11:00~	スケジュール管理	※押し花アート	カラオケ練習会	デスクワーク				
PM	13:15~	自律訓練法	S1: CBT (基礎) ※	個別面接/作業プロ	リワーク学習会	卓球/足つぼ			
	14:00~	Monday-tea-salon			コミュニケーションゲーム			ジョワイユ	
		26	27	28	29	30			
AM	10:00~	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング			
	11:00~	スケジュール管理 / 自己評価	※音楽療法	デスクワーク	デスクワーク	デスクワーク			
PM	13:15~	マインドフルネス	S1: CBT (基礎) ※	個別面接/作業プロ	リワーク学習会	個別面接/作業プロ		S2・3: CBT (応用) ※	
	14:00~	Monday-tea-salon			コミュニケーションゲーム				卓球/足つぼ

☆ 来所ペースは、各々個別面接で決定します。
 ☆ ※印のプログラムは、病棟・外来との共催となります。ご了承ください。
 ☆ デスクワークは、「WRAP」「セルフワーク」「自分史」「リワークのまとめ」の順に取り組みます。くわしくは職員にご確認ください。