

- ・参加希望のプログラムに○をつけて、デイケアスタッフへ提出をお願いします。
- ・各プログラム毎、自主活動もあります。
- ・提出の締め切りは、各週毎、前週の金曜日12:00までとさせていただきます。
- ・引き続き、感染症対策にご協力いただきますようお願いいたします。

氏名：

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
AM			ヨガ		SST	
PM				休み	クリスマス忘年会 準備	院内卓球大会
ナイト			スポーツの日		「働く」をテーマに 感じよう！	
	6	7	8	9	10	11
AM	メタ認知	自主活動	ヨガ		WRAP	
PM	当事者研究	プレイバック シアター (アクター体験)	デイケアメンバー ミーティング	休み	はじめの一步	精神リハビリテー ション学会 ZOOM視聴
ナイト	軽音クラブ		当事者研究 (向谷地先生)		弱さの分かち合 い	
	13	14	15	16	17	18
AM	メタ認知 トレーニング	自主活動	マインドフルネス		SST	サイコドラマ
PM	当事者研究	プレイバック シアター (ストーリー)	クリスマス忘年 会 準備	休み	映画鑑賞	ボイトレ部
ナイト	オープンダイア ログ的に語ろ う		美容情報交換会		軽音クラブ	調理部
	20	21	22	23	24	25
AM	メタ認知 トレーニング	自主活動	ヨガ		クリスマス忘年 会 準備	
PM	語り合いwithP	プレイバック シアター (アクター体験)	当事者研究 (向谷地先生)	休み	クリスマス忘年 会	クリスマス忘年 会
ナイト	クリスマス忘年 会 準備		ハンドメイドの日			
	27	28	29	30	31	
AM	メタ認知 トレーニング	子育て 当事者研究 (オープン)	リラックスヨガ (マット)			
PM	当事者研究	プレイバック シアター (ストーリー)	自主活動	休み	年越しデイケア (時間や詳細に ついては決まり 次第お知らせし ます)	
ナイト	オープンダイア ログ的に語ろ う		テイクアウトの会			

- ★ 火曜日午前：子育て当事者研究（クローズ）もあります。ご興味のある方は、担当スタッフ井上・前田までお声かけくださいね。
- ★ 1日（水）スポーツの日：院内or感染状況によっては体育館での実施を検討しています。
- ★ 11日（土）午前：うつを語る会もあります。