



# SAKURA ショートケアプログラム 2021年 12月



| 曜日  | 火               | 水               | 木  | 金        | 土               |
|-----|-----------------|-----------------|----|----------|-----------------|
| 日にち | 11月30日          | 1               | 2  | 3        | 4               |
| AM  | 身体を動かそう！        | リワーク<br>(自信の回復) |    | 園芸       | 脳トレ&<br>フリータイム  |
| PM  | アサーション          | ペン習字            |    | SST      | リワーク<br>(自信の回復) |
|     | 7               | 8               | 9  | 10       | 11              |
| AM  | 身体を動かそう！        | リワーク<br>(自信の回復) |    | 園芸       | 脳トレ&<br>フリータイム  |
| PM  | ストレッチ           | スノードーム作り        |    | SST      | リワーク<br>(自信の回復) |
|     | 14              | 15              | 16 | 17       | 18              |
| AM  | 身体を動かそう！        | 大掃除             |    | マインドフルネス | 脳トレ&<br>フリータイム  |
| PM  | 部屋とココロの<br>お片付け | 大掃除             |    | SST      | リワーク<br>(自信の回復) |
|     | 21              | 22              | 23 | 24       | 25              |
| AM  | 身体を動かそう！        | リワーク<br>(忘年会)   |    | 園芸       | 脳トレ&<br>フリータイム  |
| PM  | アサーション          | 心理士プログラム        |    | SST      | リワーク<br>(Xmas会) |
|     | 28              | 29              | 30 | 31       | 1月1日            |
| AM  | 身体を動かそう！        | お休み             |    |          |                 |
| PM  |                 |                 |    |          |                 |

|      |             |       |
|------|-------------|-------|
| 午前の部 | 9:15~10:00  | 始まりの会 |
|      | 10:00~12:00 | プログラム |
|      | 12:00~12:15 | 終わりの会 |
| 午後の部 | 13:30~14:00 | 始まりの会 |
|      | 14:00~16:00 | プログラム |
|      | 16:00~16:30 | 終わりの会 |



**\*プログラム内容は天候及び都合により変更になる場合があります。**

**\*午前9:15、午後13:30より早く来所されますと、お待ちいただく場合があります。**

**\*全プログラム予約・定員制です。**

**予約数が定員に達している状態でのご予約はお断りする事がございます。**

\*風邪症状がある方の参加はご遠慮ください。

\*不織布マスク、飲み物などはご持参ください。

\*運動プログラムにご参加時は、動きやすい服装で来院してください。

\*その日のショートケア参加は、AM・PMどちらかのみとなります。

\*初参加や見学希望の方は、担当医・スタッフにご相談ください。

ショートケア直通電話番号：043-307-3630

メール：mentalclinic\_sakuranamiki@yahoo.co.jp

★ショートケア欠席のご連絡やご質問等は、上記電話番号にお願いします★

医療法人社団桜誠会 桜並木心療医院

## ショートケアプログラムについて

| 曜日  | プログラム                                           | 内容                                                             |
|-----|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 火曜日 | AM 身体を動かそう！                                     | 近くの公園で運動(雨天、猛暑時は室内)                                            |
|     | PM ①アサーション<br>②トーク会<br>③若者自由広場                  | ①自分の思いを伝えるトレーニング<br>②テーマに沿ってお話会<br>③10、20代限定、ゲームなど             |
| 水曜日 | AM リワーク(自信の回復)                                  | 復職支援                                                           |
|     | PM ①物作りの会<br>②リワーク(外部講師)<br>③心理士プログラム<br>④ストレッチ | ①ペン習字や工作など<br>②外部講師による様々な講座<br>③心理士による様々な講座<br>④室内でゆったりとした全身運動 |
| 金曜日 | AM ①園芸<br>②マインドフルネス                             | ①敷地内の畑やお花の手入れなど<br>②心を"今"に向ける瞑想プログラム                           |
|     | PM SST                                          | コミュニケーションの練習や、悩み事の話合い                                          |
| 土曜日 | AM 脳トレ&フリータイム                                   | 脳トレや雑談など                                                       |
|     | PM リワーク(自信の回復)                                  | 復職支援                                                           |

その他、季節に合わせたプログラムや外出プログラム等もございます。

作品作りの材料などはこちらでご用意しておりますが、持ち込んでいただいても構いません。