

# 桜並木心療医院ショートケアで心をリフレッシュ!



ショートケアプログラム 2022 年 4 月



| 曜日  | 火                   | 水                    | 木  | 金         | 土                 |
|-----|---------------------|----------------------|----|-----------|-------------------|
| 日にち |                     |                      |    | 1         | 2                 |
| AM  |                     |                      |    | 園芸        | 脳トレ               |
| PM  |                     |                      |    | SST(リワーク) | リワーク<br>(職場の事例検討) |
| 日にち | 5                   | 6                    | 7  | 8         | 9                 |
| AM  | 身体を動かそう!            | オリジナルバッグ作り           |    | 園芸        | ボードゲームの会          |
| PM  | アサーション<br>(リワーク)    | 職場の人間関係対処法<br>(リワーク) |    | SST(リワーク) | 桜並木を歩こう           |
| 日にち | 12                  | 13                   | 14 | 15        | 16                |
| AM  | 身体を動かそう!            | リワーク<br>(自分を知る)      |    | 園芸        | 脳トレ               |
| PM  | テーマトーク<br>(映画や読書など) | ポストカード作り             |    | SST(リワーク) | ドイツ語にふれよう         |
| 日にち | 19                  | 20                   | 21 | 22        | 23                |
| AM  | 身体を動かそう!            | エコクラフト               |    | 園芸        | 脳トレ               |
| PM  | アサーション<br>(リワーク)    | 職場の人間関係対処法<br>(リワーク) |    | SST(リワーク) | モヤモヤを話そう          |
| 日にち | 26                  | 27                   | 28 | 29        | 30                |
| AM  | 身体を動かそう!            | リワーク<br>(自分を知る)      |    | 昭和の日      | 脳トレ               |
| PM  | ストレッチ               | リワーク<br>(外部講師)       |    |           | 不登校の親の会           |

午前の部 9:00 ~ 12:00

午後の部 13:30 ~ 16:30

◎ プログラム内容と注意事項は、裏面をご覧ください。



※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9:00、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。

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(雨天室内)   |
|     | PM ①アサーション<br>②ストレッチ                            | ①自分の思いを伝えるトレーニング<br>②室内でゆったりとした全身運動                            |
| 水曜日 | AM 気持ちを言葉にするワーク                                 | 自分の気持ちや思っていることを言語化する練習   |
|     | 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  | 脳トレや雑談など   |
|     | PM リワーク   | 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。
- ※ **原則全プログラム予約・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。
- ※ 初参加や見学希望の方は、お気軽に担当医・スタッフにご相談ください。

## どのプログラムに参加しようか悩んでいるあなたへ

- ・ どれに参加しようか悩んでいるあなたは、 **緑色のプログラムはどうですか？**
- ・ 自分の趣味を生かしたいあなたは、 **水色のプログラム！**
- ・ 座学系をご希望なら **黄色のプログラム！**