

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 11 月



曜日	火	水	木	金	土
日にち	1	2	3	4	5
AM	身体を動かそう!	アサーション (リワーク)		マインドフルネス	皆でワイワイ! 脳トレ
PM	心も体もリラックス ストレッチ	チーズケーキ作り		SST(リワーク)	リワーク (職場の事例検討)
日にち	8	9	10	11	12
AM	身体を動かそう!	認知行動療法 (リワーク)		園芸で体力向上 &リフレッシュ	皆でワイワイ! 脳トレ
PM	自分の好きなものを 語ろう!	ボードゲームで遊ぼう		SST(リワーク)	紅葉を見に行こう
日にち	15	16	17	18	19
AM	身体を動かそう!	アサーション (リワーク)		園芸で体力向上 &リフレッシュ	皆でワイワイ! 脳トレ
PM	心も体もリラックス ストレッチ	フェルトでかわいい ミニフレーム作り		SST(リワーク)	モヤモヤを話そう
日にち	22	23	24	25	26
AM	身体を動かそう!			園芸で体力向上 &リフレッシュ	皆でワイワイ! 脳トレ
PM	心も体もリラックス ストレッチ			SST(リワーク)	初心者大歓迎! ドイツ語にふれよう
日にち	29	30			
AM	身体を動かそう!	おさんぽカメラ			
PM	心も体もリラックス ストレッチ	心の境界線について 学ぼう(リワーク)			

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(8:45~9:00/12:00~13:30、16:30~17:00受付)

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自分の好きなものを語ろう！ ②心も体もリラックス ストレッチ	①好きなものについて話し合う ②室内でゆったりとした全身運動
水曜日	AM ①アサーション ②認知行動療法 ③心の境界線について学ぼう	①自分の気持ちを上手に伝えるトレーニング ②つらい気分を楽にする心理療法 ③他人に影響されない心の境界線を引いて自分を守ろう
	PM ①～作り ②リワーク(外部講師) ③ボードゲームで遊ぼう	①調理や工作など(調理は持ち帰り、材料費に100円いただきます) ②外部講師による様々な講座 ③やったことのある人もない人もお気軽にどうぞ
金曜日	AM ①園芸で体力向上&リフレッシュ ②マインドフルネス	①野菜や花を育てることによって達成感も得られます 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 皆でワイワイ！脳トレ	軽い脳トレで楽しくレクリエーション
	PM ①リワーク(職場の事例検討) ②季節を感じるプログラム ③ドイツ語に触れよう ④モヤモヤを話そう	①職場での悩み事などの相談 ②毎月変わります！お楽しみに♪ ③ドイツ語に触れながらドイツの文化を知って楽しみましょう ④生活の中で溜まったモヤモヤを話してみよう

※ 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。

※ **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！