

# 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 2023 年 3 月



曜日	火	水	木	金	土
日にち		1	2	3	4
AM		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		フライパンで 蒸しパン作り		SST(リワーク)	リワーク (職場の事例検討)
日にち	7	8	9	10	11
AM	身体を動かそう！	認知行動療法 (CBT)		園芸で体力向上 &リフレッシュ	皆でクッキング
PM	心も体もリラックス ストレッチ	ボードゲームで 遊ぼう		SST(リワーク)	初心者大歓迎！ ドイツ語にふれよう
日にち	14	15	16	17	18
AM	身体を動かそう！	自己肯定感を 高めるワーク		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！	ボトルキャップ こもの作り		SST(リワーク)	モヤモヤを話そう
日にち	21	22	23	24	25
AM		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		気分だけ海外旅行♪ ～ハワイ編～		SST(リワーク)	ウォーキング
日にち	28	29	30	31	
AM	身体を動かそう！	ボードゲームで 遊ぼう		園芸で体力向上 &リフレッシュ	
PM	心も体もリラックス ストレッチ	若者自由広場		SST(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。

※都合によりお休みになる可能性があります。

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	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
	PM ①～作り ②リワーク(外部講師) ③ボードゲームで遊ぼう ④気分だけ海外旅行♪	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 ④その国への行き方や有名な食べ物、観光スポットなどについて知ってみると、ちょっとだけ行った気になれるかも…！？行先は毎回変わります♪
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”に向けた瞑想プログラム
	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。

※ 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！**