

# 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

8

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)		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	ボードゲームで 遊ぼう		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 (CBT)			
PM	ちょこっと筋トレ	気分だけ海外旅行♪ ～インド編～			
日にち	15	16	17	18	19
AM	身体を動かそう!	若者の会		園芸で体力向上 &リフレッシュ	皆でクッキング
PM	自分の好きなものを 語ろう!	エコクラフトで かご作り		SST(リワーク)	リフレッシュ お茶会
日にち	22	23	24	25	26
AM	身体を動かそう!	さわやか レモンケーキづくり		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	リワーク(外部講師)		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	31		
AM	身体を動かそう!	「先取り不安」と 付き合うコツ			
PM	ちょこっと筋トレ	ボードゲームで 遊ぼう			

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：043-377-2126(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、上記メールアドレスにお願いします★

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 ③ちょこっと筋トレ	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 ③筋トレも休憩も自分のペースで！お気軽にどうぞ
水曜日	AM ①アサーション ②認知行動療法 ③自己肯定感を高めるワーク	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自己肯定感について学び、それを上げるワークをしています
	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ちょこっと筋トレ	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筋トレも休憩も自分のペースで！お気軽にどうぞ
	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 ①皆でワイワイ！脳トレ ②皆でクッキング	①軽い脳トレで楽しくレクリエーション ②持ち帰りできるお昼ご飯を作ります(材料費に100円いただきます)
	PM ①スポーツ&リワーク ②Let's enjoy 外遊び ③ドイツ語に触れよう ④リフレッシュお茶会	①運動してリフレッシュ&職場での悩み事などの相談 ②日光を浴びて外で元気に遊びましょう 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ちらですか？**
- 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！**