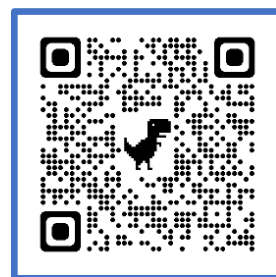


プログラム紹介

月曜日	AM	徹底的にリラックス：自分に合ったリラックス方法を一緒に探しましょう。★
		アングーマネジメント：誰にも起きる「怒り」の感情を味方に見ませんか。★
	PM	くらしの書：書道などを行い、心を清める時間。優しい先生に教えて頂きます。★
		うつのためのメタ認知トレーニング：うつに関連した考え方の癖を学びます。
火曜日	AM	ストレッチ：音楽やアロマが漂う空間で体を動かし、心も癒しましょう。★
		しゅみの園芸：花壇でお花を育て、畑で野菜を育て、収穫しましょう。
	PM	手芸部：編み物や縫い物など、行ってみたい手芸をします。手芸をやったことがないけれど、興味のある方、暇を持て余している方！是非、ご参加ください。★
水曜日	AM	けんこうクラブ：筋トレや有酸素運動を屋内で行います。★
		ストレスマネジメント（自己理解）：ストレスとの付き合い方を学びます★
	PM	燃え魂：野球・卓球・バレーボールなどを行い、とことん体を動かします。★
		e-スポーツ：Nintendo Switch で皆と遊びます。応援の参加も歓迎です。★
木曜日	AM	しゅみの園芸：花壇でお花を育て、畑で野菜を育て、収穫します。
		自主&中園芸：自主活動と並行して園芸に関する作品作りなどを行います。★
	PM	SOUZOU：様々な創作活動を行い、完成品を持ち帰ったり飾ったりします。
		ピラティス：講師による指導のもと、インナーマッスルを動かして鍛えます。 ヨガ：講師による指導のもと、呼吸、姿勢、瞑想を意識し、緊張をほぐします。★
金曜日	AM	絵画：講師にアドバイスを受けて、自分の心を絵に表現します。★
	PM	先生と話そう遊ぼう：デイケアのDr.と話し、ゲームやスポーツをします。★
		OO大会：ゲームやスポーツなど色々な大会をします。★ デイケアシアター館：大画面でみんなと映画を見ます。喫茶もあります。★ ブリジストンイノベーションギャラリーへ行こう！and 茶話会：外出を含むレクリエーションの1日です。詳細はデイケアに来てご確認ください。

★は初めての方にお勧めのプログラムです。



デイケアホームページ



NCNP 病院

国立精神・神経医療研究センター

National Center of Neurology and Psychiatry