

ショートケア プログラム月間予定表

2021年 11月

曜日	月	火	水	木	金
時間	1日	2日	3日	4日	5日
AM		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達フレ・発達サポート〕	(休診日)	発達障害専門プログラム 2021.6月期② 「自分の特徴を伝える②」	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達フレ・発達サポート〕
		個人ワーク/ ティータイム			個人ワーク/ リラクゼーション(アート系)
PM		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達フレ・発達サポート〕		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達フレ・発達サポート〕	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達フレ・発達サポート〕
		個人ワーク/ ティータイム		個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)	個人ワーク/ リラクゼーション(アート系)
時間	8日	9日	10日	11日	12日
AM		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達フレ・発達サポート〕	発達障害専門プログラム 2021.9月期① 「ピアサポート①」	発達障害専門プログラム 2021.6月期② 「感謝する/ほめる」	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達フレ・発達サポート〕
		個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)			個人ワーク/ ティータイム
PM		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達フレ・発達サポート〕	レジリエンスプログラム 〔ワークサポートのみ〕	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達フレ・発達サポート〕	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達フレ・発達サポート〕
		個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)	SST:「自分を大事にする提案方法」	個人ワーク/ リラクゼーション(アート系)	個人ワーク/ ティータイム
時間	15日	16日	17日	18日	19日
AM		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達フレ・発達サポート〕	発達障害専門プログラム 2021.9月期⑧ 「表情訓練/相手の気持ちを読む」	発達障害専門プログラム 2021.6月期② 「振り返り/卒業式」	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達フレ・発達サポート〕
		個人ワーク/ リラクゼーション(アート系)			個人ワーク /散歩(雨天:椅子ヨガ)
PM		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達フレ・発達サポート〕	レジリエンスプログラム 〔ワークサポートのみ〕	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達フレ・発達サポート〕	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達フレ・発達サポート〕
		個人ワーク/ リラクゼーション(アート系)	GCBT⑧: 「アクションプラン～問題を乗り越える手段 を整理し、行動しよう～」	個人ワーク/ ティータイム	個人ワーク /散歩(雨天:椅子ヨガ)
時間	22日	23日	24日	25日	26日
AM		(休診日)	発達障害専門プログラム 2021.9月期⑨ 「感情のコントロール①(不安)」		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達フレ・発達サポート〕
					個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)
PM			レジリエンスプログラム 〔ワークサポートのみ〕	レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達フレ・発達サポート〕	発達障害専門プログラム OBOG会 (2021年11月回)
			SST:自由課題	個人ワーク/ リラクゼーション(椅子ヨガ)	
時間	29日	30日	<p><スタッフより> 木々がだんだんと色づき始め、秋も深まってきましたね。今年はいきなり気温がぐっと下がって体温調整が大変だったと思います。 紅葉は見て楽しむイメージがあると思いますが、最近ではその癒やし効果にも注目が集まっているようです。赤や黄色の暖色は食べ物の熟した色が連想されるため、緑色の葉っぱの頃とは違う安心感が得られるようです。確かに寒くなる季節に暖かな色は見ていて何となくホッとしますよね。また、最近では葉っぱの成分に着目して食用にし始めている動きもあるとか♪ 皆さんも身体を労りながら、季節の変化に楽しみや癒やしを見つけてみてくださいね。</p> 		
AM		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達フレ・発達サポート〕			
		個人ワーク/ リラクゼーション(椅子ヨガ)			
PM		レジリエンスプログラム 〔ワークサポート/わかもの居場所 /発達フレ・発達サポート〕			
		リラクゼーション(かんたんヨガ) /個人ワーク			

※各ショートケアは併用利用が可能ですが、同日に利用できるのは1つまでです。
※レジリエンスプログラム(ワークサポートコース/わかもの居場所コース/発達フレ・発達サポートコース)は同室で実施します。
個人ワークの時間には、個別面談や生活習慣チェックが利用できます(希望制)。

一般ショート: レジリエンスプログラム 〔ワークサポートコース・わかもの居場所コース・発達フレ・発達サポートコース〕 (AM: 火・金 / PM: 火・水(ワークサポートコースのみ)・木・金)
個人ワーク+リラクゼーションorその他プログラム 【AM: 火・金 / PM: 火・木・金】
集団認知行動療法(水PM) ※ワークサポートコースのみ

専門ショート: 発達障害専門プログラム (AM: 水・木) ※11/26(金) PMは修了者向けのプログラムです

※今月のみ、SST→第2・4週水曜日、
GCBT→第3週水曜日となっています。
ご注意ください。