



ショートケア プログラム月間予定表

2022年 6月



曜日	月	火	水	木	金
日	5月30日	5月31日	1日	2日	3日
AM 9:30-12:30		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 /発達ブレ・発達サポート)	発達障害専門プログラム (2022.5月期)	発達障害専門プログラム (2022.1月期)	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 /発達ブレ・発達サポート)
PM 13:30-16:30	レジリエンスプログラム (わかもの居場所のみ)	個人ワーク/ ティータイム	第2回「コミュニケーションとは？」	第19回「自分の特徴を伝える①」	個人ワーク/ リラクゼーション(アート系)
日	6日	7日	8日	9日	10日
AM 9:30-12:30		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 /発達ブレ・発達サポート)	発達障害専門プログラム (2022.5月期)	発達障害専門プログラム (2022.1月期)	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 /発達ブレ・発達サポート)
PM 13:30-16:30		個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)	第3回「あいさつ/会話を始める」	第20回「自分の特徴を伝える②」	個人ワーク/ リラクゼーション(椅子ヨガ)
日	13日	14日	15日	16日	17日
AM 9:30-12:30		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 /発達ブレ・発達サポート)	発達障害専門プログラム (2022.5月期)	発達障害専門プログラム (2022.1月期)	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 /発達ブレ・発達サポート)
PM 13:30-16:30	レジリエンスプログラム (わかもの居場所のみ)	個人ワーク/ リラクゼーション(アート系)	第4回「障害理解/発達障害とは？」	第21回「感謝する/ほめる」	個人ワーク/ 散歩(雨天:ティータイム)
日	20日	21日	22日	23日	24日
AM 9:30-12:30		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 /発達ブレ・発達サポート)	発達障害専門プログラム (2022.5月期)	発達障害専門プログラム (2022.1月期)	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 /発達ブレ・発達サポート)
PM 13:30-16:30		個人ワーク/ リラクゼーション(椅子ヨガ)	第5回「会話を続ける」	第22回「振り返り/卒業式」	個人ワーク/ リラクゼーション(マインドフルネス・体操)
日	27日	28日	29日	30日	
AM 9:30-12:30		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 /発達ブレ・発達サポート)	発達障害専門プログラム (2022.5月期)	発達障害専門プログラム (2022.1月期)	
PM 13:30-16:30	レジリエンスプログラム (わかもの居場所のみ)	個人ワーク/ ティータイム	第6回「会話を終える」	(修了面談日 1日)	

※各ショートケアは併用利用が可能です。同日に利用できるのは1つまでです。

(注: 診察との同日併用はできません(第2梅田院・Neo梅田茶屋町含む))

※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/発達ブレ・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・発達ブレ・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)

※6/13,27(月)PMは、わかもの居場所コース利用者へのみの特別開放日です

専門ショート: 発達障害専門プログラム
(AM: 水・木)
※6/24(金)PMは修了者向けのプログラムです

<スタッフより>
梅雨の季節になりましたね。朝から雨で湿気も鬱陶しいと、テンションが下がる方もいらっしゃるかもしれませんが、梅雨のこの季節は憂鬱になることばかりではありません。紫陽花の花が咲き、その美しさに癒されたり、雨の音も心が穏やかになってリラックス効果があると聞かれています。嫌なことよりも、ぜひ周りの癒しに目を向けてみてください(*^_^*)

6月は祝日もなく、体調管理が難しい時期ですが、無理をせずバランスのとれた食事や睡眠をしっかり取り、適度な運動を心がけて、一緒に乗りきりましょう☆

