

いわき（治療機能コース） 9月のプログラム

退院後のフォローアップ、治療を中心としたコースです。

目標

「嫌な出来事」によって「嫌な感情」が高まると、一層「嫌な出来事」に意識が向きストレスがたまります。ストレスがたまると、肩こりや頭痛など体に不調サインが現れることがあるので、自分の不調サインに気づきストレスに対処しましょう。

月	火	水	木	金
	1 ・今日の一品 AM ・クラフト PM ・自主活動 ・みちのく	2 ・クレーン/全体会 AM PM ・自主活動 ・軽スポーツ	3 ・自主活動 AM ・HOP PM ・自主活動 ・みんなの談話室	4 ・スポーツ AM ・クラフト PM ・自主活動 ・企画会議
7 ・自主活動 AM ・軽スポーツ PM ・自主活動 ・クラフト/ペン習字 習字/フラワーアレンジメント	8 ・今日の一品 AM ・クラフト PM ・健康ストレッチ ・仕事のCBT	9 ・自主活動 AM ・クラフト PM ・自主活動 ・グループクラフト	10 ・自主活動 AM ・HOP PM ・自主活動 ・クラフト	11 ・スポーツ AM ・クラフト PM ・自主活動
14 ・自主活動 AM ・軽スポーツ PM ・自主活動 ・クラフト/ペン習字 習字/フラワーアレンジメント	15 ・今日の一品 AM ・クラフト PM ・自主活動 ・みちのく	16 ・自主活動 /気軽に話そう♪ AM ・クラフト PM ・自主活動 ・軽スポーツ	17 ・自主活動 AM ・HOP PM ・自主活動 ・クラフト	18 ・スポーツ AM ・クラフト PM ・自主活動 ・企画会議
21 敬老の日	22 秋分の日	23 ・自主活動 AM ・クラフト PM ・自主活動 ・グループクラフト	24 ・自主活動 AM ・HOP PM ・自主活動 ・みんなの談話室	25 ・スポーツ AM ・クラフト PM ・自主活動
28 ・自主活動 AM ・軽スポーツ PM ・自主活動 ・クラフト/ペン習字 習字/フラワーアレンジメント	29 ・今日の一品 AM ・クラフト PM ・自主活動 ・みちのく	30 ・自主活動 AM ・クラフト PM ・自主活動 ・軽スポーツ		