

# 活動紹介（主なプログラム）

## 【全体活動】

翌月の予定を皆で話し合って決め、軽スポーツ（卓球・モルック・パタンク etc）、ゲームやクイズなどを楽しみます。

■月～金



## 【SST：社会生活技能訓練】

認知行動療法に基づいたリハビリテーション。会話の練習やストレス対処・問題解決などのスキルを身につけていきます。

■月：PM



## 【個人創作】

各自で課題（作品）を決め、自分のペースで取り組む時間です。

■火：AM  
（書道講師在席）  
■木：PM



## 【グループ活動】

いつも同じメンバー（4～7人程度）で活動を行い、安心して過ごせる居場所、仲間づくりを目的としています。

■水



## 【メディカル・ヨガ】

呼吸や姿勢を意識しながら、ゆっくりヨガやマッサージを行います。緊張をほぐし、血行・循環を促し、心と体のリラクゼーションを図ります。

■金：AM



## 【サロン】

話してもいい、黙っていてもいい、ティーカップを囲む優しい距離感おだやかな音楽につつまれて、自分を取り戻すひととき…

■月・木：AM  
■火・金：PM



## 【外来料理】

その日の参加者でメニューを決め、昼食を作って食べます。料理の練習、レパートリーも増やせます。

■木：AM



## 【いきいき体操】

楽しくおしゃべりしながら健康作り。ストレッチ体操、コグニサイズや脳トレを行っています。

■火：PM  
■金：AM



見学や体験参加も随時行っています。  
ご希望の方は、主治医・病院スタッフにお尋ね下さい。