

2025年1月 小石川東京病院ダイケアプログラム

	月		火			水			木			金		土		
コース名	リワーク	生活支援	リワーク	生活支援	発達	リワーク	生活支援	発達	リワーク	生活支援	発達	リワーク	生活支援	プース1	プース2	プース4
第1週	30		31						2			3		4		
午前																
午後																
第2週	6		7			8			9			10		11		
午前	近況報告	リサーチ	新聞講読	SST	発達③	復職支援⑤	Youtubeで読書会/ カラフル工房	ヨガ教室	AMサーズ デイ	ゲームで学ぶ ストレスマネジメント	CBT Basic					
午後	卓球	選択制 ストレッチ & 音楽鑑賞	フリーゲーム・ 雑談力	選択制 創作活動	ADHD ⑦	スモール プロジェクト①	個別面談	新聞講読	選択制 創作活動	PMサーズ デイ	音楽療法					
第3週	13		14			15			16			17		18		
午前			新聞講読	SST	発達④	コグトレ	生活支援 PC教室/ 朝スタ	ヨガ教室	AMサーズ デイ	脳トレ /English		ADHD⑥	発達⑦	マスター⑧		
午後	成人の日		個別面談	カラフル工房		スモール プロジェクト②	ピアサポート	PC操作 /リサーチ	選択制 音楽療法 創作クラブと 合同	PMサーズ デイ	CBT④	就活講座④	スクラッチ アート (創作活動)	全コース 対象 卓球 親睦会		
第4週	20		21			22			23			24		25		
午前	近況報告	リサーチ	新聞講読	SST	発達⑤	復職支援⑥	Youtubeで 読書会/ みんなでクラフト	ヨガ教室	AMサーズ デイ	3分プレゼン	SST (仕事編)					
午後	卓球	選択制 ストレッチ & 音楽鑑賞	カラフル工房		ADHD ⑧	スモール プロジェクト③	ピアサポート	読書会	選択制 みんなでクラフト	PMサーズ デイ	アサーション					生活支援 ぬり絵 (創作活動)
第5週	27		28			29			30			31		ダイケアは1/6～開始と なります。4日土曜日は お休みとなりますのでご 注意ください。新しい一 年が始まり期待が高まる と共に寒さが厳しくなり ますので、体調に気を付 けて過ごしていきましょ う！		
午前	近況報告	リサーチ (プレ発表)	新聞講読	SST	発達⑥	PC教室 /朝スタ	リワーク コグトレ	ヨガ教室	AMサーズ デイ	新聞チャレンジ	折り紙 講師:河崎さん					
午後	卓球	選択制 ストレッチ & 音楽鑑賞	おしごと座談会				スモール プロジェクト④	ピアサポート	リサーチ・スモールプロジェクト プレゼンテーション	PMサーズ デイ	CBT⑤	就活講座⑦	ペーパー クラフト (創作活動)			