

プログラム紹介

月曜日	AM	徹底的にリラックス：自分に合ったリラックス方法を一緒に探しましょう。★
	PM	くらしの書：書道などを行い、心を清める時間。優しい先生に教えて頂きます。★ ストレスマネジメント（実践編）：ストレスとの付き合い方を学びます。
火曜日	AM	ストレッチ：音楽やアロマが漂う空間で体を動かし、心も癒しましょう。★ しゅみの園芸：花壇でお花を育て、畑で野菜を育て、収穫しましょう。
	PM	WRAP：自分の体調を良い方向に保ち、人生を豊かにする方法を考えます★
水曜日	AM	セルフマネジメントウォーキング：歩く速さを知り、距離を自分で決めて、自分に合ったペースで歩けるようにするプログラムです。★ 病気のはなし（双極性障害）：病気の特徴や薬、症状の管理について講義やディスカッションをして、病気との付き合い方を考えます。★
	PM	燃え魂：野球・卓球・バレーボールなどを行い、とことん体を動かします。★ e-スポーツ：Nintendo Switch で皆と遊びます。応援の参加も歓迎です。★
木曜日	AM	しゅみの園芸：（屋外活動）花壇でお花を育て、畑で野菜を育て、収穫します。 （屋内活動）園芸に関する作品作りや野菜を使った料理をします。★
	PM	SOUZOU：様々な創作活動を行い、完成品を持ち帰ったり飾ったりします。 ピラティス：講師による指導のもと、インナーマッスルを動かして鍛えます。 ヨガ：講師による指導のもと、呼吸、姿勢、瞑想を意識し、緊張をほぐします。★
金曜日	AM	絵画：講師にアドバイスを受けて、自分の心を絵に表現します。★ SST：コミュニケーションを場面ごとに取り上げ、実践的に学ぶことが出来ます。
	PM	先生と話そう遊ぼう：デイケアのDr.と話し、ゲームやスポーツをします。★ 〇〇大会：ゲームやスポーツなど色々な大会をします。★ デイケアシアター館：大画面でみんなと映画を見ます。喫茶もあります。★

★は初めての方にお勧めのプログラムです。



デイケアホームページ



NCNP 病院

国立精神・神経医療研究センター

National Center of Neurology and Psychiatry