

時間 AM 10:30~11:30
PM 15:00~16:00

場所：2階スペース

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
AM				アートセラピー	
PM	ミュージックセラピー	ペン字	折り紙de袋づくり		くじらスペース
	9	10	11	12	13
AM			プログラム、朝のラジオ体操はお休みです	アートセラピー	
PM	ミュージックセラピー	脳トレ		アートセラピー	折り紙
	16	17	18	19	20
AM				アートセラピー	
PM	ミュージックセラピー	ペン字	サシェ	個別アートセラピー	くじらスペース
	23	24	25	26	27
AM	プログラム、朝のラジオ体操はお休みです			アートセラピー	
PM		脳トレ	スクラッチアート		塗り絵
AM	  				
PM					

～注意事項～

- ・プログラムは都合によって変更したり、参加者が少ない場合中止になることがあります。当日も参加申込書の内容をご確認ください。
- ・BMI15以下の方の安全を守る場合、症状に強い影響が考えられる場合など、医師の指示によりプログラムの参加を控えていただく場合があります。参加希望の方は、まず主治医にご相談ください。
- ・座る時間が長い場合、必要な方は座面に敷く円座やタオルをご用意ください。

◎創作・芸術療法

◆折り紙de袋づくり	折り紙で小さな紙袋を作ります	定員8名
◆スクラッチアート	削ったら色があらわれるシートです。色彩を楽しみましょう。	定員8名
◆サシェ	ラベンダーの香りのする匂い袋をつくりましょう	定員8名
◆カレンダー	翌月のカレンダーを作成します。	定員8名
◆アートセラピー	アートセラピストが、楽しんで出来るアートを紹介します。	定員8名
◆個別アートセラピー	一人で部屋でもできる、アートキットを配布します。 ゆっくり自分のペースで楽しめます。	定員8名
◆塗り絵	簡単な物から細やかで芸術的な物まで、多彩な塗り絵を楽しみましょう。 (病棟ラウンジで行います)	定員8名
◆折り紙	いろんな色や柄の折り紙を作ります。集中力を養いましょう。	定員8名
◆脳トレ	静かな部屋でプリント課題に取り組みます。集中力を養いましょう。	定員8名
◆ペン字	落ち着いた静かな部屋で、美しい文字を書く練習をしながら集中力を高めます。	定員8名

◎レクリエーション・健康

◆ミュージックセラピー	音楽療法士の先生が、歌唱やハンドベルと一緒に楽しめる音楽を紹介します。	定員8名
◆くじらシアター	映画鑑賞を行います。映画の世界を楽しんでみませんか？作品は前日にお知らせします	定員8名
◆くじらスペース	ゲームをしたり、楽器を弾いたり、一人でも気軽に集まれるみんなのリフレッシュ時間です	定員8名

◎心理療法

※持参物：筆記用具

◆認知行動療法 (①～③) 心理士が、日常のちょっとしたストレスに対処する方法をご紹介します。