集団療法プログラム　2022年12月1日（木）～

場所：1階デイケア室

時間　AM　10：30～11：30
　　PM　15：00～16：00

	月	火	水	木	金
				1	2
AM	プログラム表は、ホスパット内の「ごあんない」 →「集団療法のご案内」でも確認出来ます			ストレッチ	手作りクラフト ～Xmasブーツ～
PM					
	5	6	7	8	9
AM	ピラティス	アートセラピー	くじらシアター(前編)	「こんな時なんて言う？」 ～アサーション トレーニング～	集団認知行動療法① ～認知行動療法と自己観察～
PM		アートセラピー	くじらシアター(後編)		
	12	13	14	15	16
AM	アートセラピー	手作りクラフト ～Xmasカード～	くじらシアター(前編)	ヨガ	集団認知行動療法② ～自分にやさしい考え方～
PM			くじらシアター(後編)		
	19	20	21	22	23
AM	ストレッチ	アートセラピー	くじらシアター(前編)	言葉のプレゼント	集団認知行動療法③ ～やれることは どんなこと？～
PM		アートセラピー	くじらシアター(後編)	ミュージックセラピー ～くじらクリスマス～	
	26	27	28	29	
AM	手作りクラフト ～ポチ袋づくり～	アートセラピー	くじらシアター(前編)	手作りクラフト ～うさぎさん～	
PM		アートセラピー	くじらシアター(後編)		

～注意事項～
・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。
・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。
・運動プログラム以外は椅子に座る時間が長いため、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　**※材料費等は無料です。完成した作品は持ち帰りいただけます。**

◆手作りクラフト		
～Xmasブーツ～	フェルトでXmasブーツを作成します	各階定員4名
～Xmasカード～	Xmasのポップアップカードを作成します	各階定員4名
～ポチ袋作り～	折り紙でポチ袋を作成します	各階定員4名
～うさぎさん～	2023年干支のうさぎさんをフェルトで作成します	各階定員4名

◎芸術療法

◆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。	各階定員3名
	（午前/午後どちらかの参加でお願いします）	

◎運動療法　**※動きやすい服装で参加してください**

◆ストレッチ（DVD）	DVDを手本に、筋肉をほぐし血行を良くしましょう。	各階定員3名
◆ピラティス（DVD）	DVDを手本に、インナーマッスルを鍛えて代謝をあげるエクササイズをします。	各階定員3名
◆ヨガ（DVD）	DVDを手本にしがら、ヨガの基本のポーズを行います。	各階定員3名
◆卓球	楽しく体を動かしましょう。初心者でも楽しめます。	各階定員3名
	（動きやすい靴で参加してください）	

◎レクリエーション・健康

◆くじらシアター	大きな画面で、映画鑑賞をします。作品は前日にお知らせします。	各階定員5名
◆ミュージックセラピー	音楽療法士の先生が、ハンドベル等一緒に楽しめる音楽を紹介します。	各階定員3名

◎心理療法　**※持参物：筆記用具**

◆「こんな時なんて言う？」 ～アサーショントレーニング～	「角の立たないものの言い方」のコツを学んで、 さわやかに自己主張できるようになってみましょう。	各階定員5名
◆言葉のプレゼント	自分の心がちょっと温まる、「言葉のプレゼント」を贈ってみませんか。	各階定員5名
☆集団認知行動療法（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。	各階定員5名