

	月	火	水	木	金
			1	2	3
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 		くじらシアター(前編)	ストレッチ	手作りクラフト ～ミサンガ～
PM			くじらシアター(後編)		
	6	7	8	9	10
AM	アートセラピー	ヨガ	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	ミュージックセラピー		くじらシアター(後編)		
	13	14	15	16	17
AM	ピラティス	アートセラピー	くじらシアター(前編)	手作りクラフト ～ピリピリメモ帳～	集団認知行動療法② ～自分にやさしい考え方～
PM	ミュージックセラピー	アートセラピー	くじらシアター(後編)		
	20	21	22	23	24
AM	ストレッチ& エクササイズ	プログラム、朝のラジオ 体操はお休みです	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			くじらシアター(後編)		
	27	28	29	30	31
AM	手作りクラフト ～ティッシュケース～	アートセラピー	くじらシアター(前編)	ヨガ	コラーージュ
PM	ミュージックセラピー	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ので、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

～ミサンガ～	好きな色の刺繍糸でミサンガを編みます	定員8名
～ピリピリメモ帳～	ピリピリやぶれる小さなメモ帳を作ります	定員8名
～ティッシュケース～	簡単に出来る小さなティッシュ入れを作ります	定員8名
◆コラーージュ	雑誌などを切り抜いてご自身の好きなものをコラーージュしましょう	定員8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。 (午前/午後どちらかの参加をお願いします)	定員6名
----------	--	------

◎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。	定員6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。	定員6名
◆ヨガ(DVD)	DVDを手本にしながら、ヨガの基本的ポーズを行います。	定員6名
◆ストレッチ&エクササイズ	DVDを手本にしながら、ストレッチと有酸素運動を行います。	定員6名

◎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。	定員12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。	定員8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。	定員12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。	定員12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。	定員12名