

	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) ※各階4名	ヨガ	手作りクラフト ～ヘアバンドづくり～
PM			くじらシアター(後編) ※各階4名		
	6	7	8	9	10
AM	アートセラピー	ストレッチ	くじらシアター(前編) ※各階4名	「こんな時なんて言う？」 ～アサーショントレーニング～	手作りクラフト ～ミサンガ～
PM	ミュージックセラピー		くじらシアター(後編) ※各階4名		
	13	14	15	16	17
AM	アートセラピー	集団認知行動療法① ～認知行動療法と自己観察～	くじらシアター(前編) ※各階4名	ピラティス	手作りクラフト ～サシェ～
PM	アートセラピー		くじらシアター(後編) ※各階4名		
	20	21	22	23	24
AM	アートセラピー	集団認知行動療法② ～自分にやさしい考え方～	くじらシアター(前編) ※各階4名	言葉のプレゼント	手作りクラフト ～コラージュ～
PM	アートセラピー		くじらシアター(後編) ※各階4名		
	27	28	29	30	
AM	アートセラピー	集団認知行動療法③ ～やれることは どんなこと?～	くじらシアター(前編) ※各階4名	卓球	
PM	アートセラピー		くじらシアター(後編) ※各階4名		

～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んでみましょう	各階定員4名
～ヘアバンド～	のび～る布でヘアバンドを作成します	各階定員4名
～サシェ作り～	ラベンダーの香る小さなサシェを作成します	各階定員4名
～コラージュ～	雑誌などを切り抜いて好きなものをコラージュで表現してみましょう	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。 (午前/午後どちらかの参加でお願いします)	各階定員3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をお手本に、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を手本にしながらインナーマッスルを鍛えて代謝をあげるエクササイズです。	各階定員3名
◆ヨガ (DVD)	DVDを手本にしな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。 (動きやすい靴で参加してください)	各階定員3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。	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、リモートでハンドベル等一緒に楽しめる音楽を紹介します。 (30分間で実施します。先生は個室で行い、双方にお互いの映像が映ります)	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4名
◆言葉のプレゼント	自分の心がちょっとでも温まるように「言葉のプレゼント」を贈ってみませんか。	各階定員4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4名