

2026.2月

## デイケア 再発予防プログラム

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
14:00		疾病教室 「心のストレスはこう直す①」	SST	一般常識 「身近に潜む犯罪手口の今」	クラブ活動
15:00		栄養指導 「睡眠と食事について」	疾病教室 (グループワーク)	作業療法	ストレス緩和 「良質な睡眠」
	9	10	11	12	13
14:00		疾病教室 「心のストレスはこう直す②」	祝日プログラム	一般常識 「公的年金制度を知る①」	クラブ活動
15:00		栄養指導 「朝食の大切さについて」		作業療法	ストレス緩和 「ストレスが溜まると どうなるか」
	16	17	18	19	20
14:00		疾病教室 「心のストレス病はこうして 遠ざける」	SST	一般常識 「公的年金制度を知る②」	クラブ活動
15:00		日常生活 「洗濯について」	疾病教室 (グループワーク)	作業療法	家庭の医学 「生活習慣病を防ぐ習慣①」
	23	24	25	26	27
14:00		疾病教室 「ストレス病振り返り」	SST	一般常識 「今月の振り返り」	クラブ活動
15:00		日常生活 「節約について」	疾病教室 (グループワーク)	作業療法	家庭の医学 「生活習慣病を防ぐ習慣②」