

町田クリニック <リワーク・デイケア プログラムカレンダー>

午前中	月 リワーク 山本	火 認知行動療法 etc. 江尻	水 英会話 Jason / 功宮崎	木 リワーク 山本	金 各種療法 etc. 春谷 / 功宮崎	土
				1	2	
10:00-12:00				復職準備チェックと 復職プラン/ 自由研究	ブリーフセラピー <ミラクル・スクリング・エクストン>	
13:00-15:30					ヨガ	
	5	6	7	8	9	10
10:00-12:00	ライフスタイル (疲れないスキル)	認知行動療法 <白黒思考>	NOVA 英会話	心の習慣作り in 大宮公園	論理療法 <事例と行動計画>	9:00~ リワーク フォローアップ
13:00-15:30		アロマセラピー マインドフルネス	ヨガ		ヨガ	13:00~ アロマ/カラー マインドフルネス
	12	13	14	15	16	17
10:00-12:00	インバス・スタディ 抑うつとの付き合い方	認知行動療法 <過度の一般化・レッテル>	NOVA 英会話	お得なトーク! おトーク	疾病理解 <パニック症、広場恐怖>	9:00-15:00 自習・個別ワーク
13:00-15:30		カラーセラピー マインドフルネス	ヨガ		ヨガ	
	19	20	21	22	ご利用にあたり 診察にて 事前確認が必要です (詳しくは受付まで)	24
10:00-12:00	自己表現を楽しむ	認知行動療法 <心のフィルター・マシ化>	NOVA 英会話	グループ・ワーク (ディベート:役割分担)		9:00-15:00 自習・個別ワーク
13:00-15:30		アートヒーリング マインドフルネス	ヨガ			
	26	27	28	29	30	状況により プログラム変更の 可能性もあります
10:00-12:00	復職への道 (仕事の断り方、 飲み会の断り方)	認知行動療法 <読心術・先読みの誤り>	NOVA 英会話	1カ月の振り返り ブレイン・ストレッチ	アサーション <自己表現の心理>	
13:00-15:30		カラーセラピー マインドフルネス	ヨガ		ヨガ	

月-金 15:30-17:00 自習室がご利用できます