

ハートフル川崎病院 リワークプログラム表 H31年1月

| | | | | 4(金)1 |
|----|-------------------|------------------|--------------------|--------------------------|
| 内容 | | | | 自己紹介 |
| | | | | 生活リズムチェック表報告 |
| | | | | 軽スポーツ |
| | | | | 振り返り |
| | | | | 7(月)2 |
| 内容 | ニューストーク | アサーション①(概要) | テーマ研究 オリエンテーション | セルフケアサポート (うつ病と薬) |
| | ミーティング | | テーマ研究 グループ活動① | |
| | 呼吸法 | リラクゼーション | | 軽スポーツ |
| | 振り返り | 振り返り | 振り返り | 振り返り |
| | | | | 8(火)3 |
| 内容 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | 10(木)4 |
| 内容 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | 11(金)5 |
| 内容 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | 14(月) |
| 内容 | 成人の日の為お休み | 生活リズムチェック表報告 | ミーティング | セルフケアサポート (睡眠調整) |
| | | テーマ研究 グループ活動② | テーマ研究 グループ活動③ | |
| | | 振り返り | 呼吸法 振り返り | 軽スポーツ |
| | | 振り返り | 振り返り | 振り返り |
| | | | | 15(火)6 |
| 内容 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | 17(木)7 |
| 内容 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | 18(金)8 |
| 内容 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | 21(月)9 |
| 内容 | テーマ研究 グループ活動④ | ミーティング | テーマ研究 グループ活動⑤ | テーマ研究 グループ活動⑥ 及び発表 |
| | 呼吸法 | アサーション② (事例) | | |
| | 振り返り | 振り返り | リラクゼーション | 軽スポーツ |
| | 振り返り | 振り返り | 振り返り | 振り返り |
| | | | | 22(火)10 |
| 内容 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | 24(木)11 |
| 内容 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | 25(金)12 |
| 内容 | 生活リズムチェック表報告 | アサーション③ (事例) | オフィスワーク (評価面談) | |
| | オフィスワーク (評価面談) | | 論語的私の人生仕様 | |
| | 振り返り | 呼吸法 | 軽スポーツ | |
| | 振り返り | 振り返り | 修了会 | |

※ 都合により予定が変更となる場合は、早めにご連絡させていただきます。

【ご案内】

当院では、毎月1回リワークの説明会(予約制)を実施しております。

今月は1/21(月)午後2:30～ 次月は2/18(月)午後2:30～ となっております。

参加をご希望される方がいらっしゃいましたら、お気軽に下記までお問い合わせください。

※次回のOB・現役交流会は2/23(土)午前9:30～となっております。

《お問い合わせ》

ハートフル川崎病院 Tel:044-833-7388(デイケア/リワーク直通)まで

※ 月・火・木・金 13:30～17:00対応