

プログラム名	内容
マインドフルネス	今に注意を向けることや自分への思いやりを持つことの体験を行います。
集団認知療法	物事に対する考え方の癖を見直したり、バランスの取れた思考についてグループを通じて考えます。
SST	社会技能訓練を意味し、本講では「頼む」「断る」から始まるコミュニケーションに主眼を置いて考えます。
セルフマネジメント	自分で健康を管理する方法の学習と体験を行います。 テーマは睡眠や運動など身近なものが多いです。
革細工	革を材料としたモノづくりを行っています。
農園芸	院内の畑にて、利用者様が育てたい野菜作りを主に取り組んでいます。
陶芸	手回しロクロを使用して湯呑や皿を作成します。
カラオケ	通信カラオケを音楽室で楽しめます。
お話会	お話し会では参加者の気になる話題をテーマに、 自分の意見を言う・人の話を聞く時間として取り組んでいます。
四季彩アート	手軽に楽しく取り組むことができる創作系のプログラムです。
臨時企画	名前の通り、様々な企画を行います。
スポーツ	バドミントン、卓球、ソフトバレーなどの種目を行います。
多職種勉強会	院内や院外から様々な講師をお呼びして、楽しく学習をします。
音楽鑑賞	色々なジャンルの音楽をみんなで聴いて楽しめます。
ライフスキル塾	参加者で協力し合うゲームを行います。 楽しみながらコミュニケーションの練習ができます。
WRAP	自分の取り扱い説明書を作り、 不調にならないための工夫や不調時の切り抜け方を整理します。
自主活動	ホールで手芸やゲーム、脳トレプリントをしたり、図書室やパソコンルームで課題をしたり、 各自のペースで過ごすことができます。単独で作業をしてもらうことになります。