



	月		火		水		木		金		土							
							1		2		3							
午前													料理	会話SST	料理	就労SST	アサーションSST	マインドフルネスヨガ
午後													ヘルスフロモーション	統合失調症CBT マインドフルネス	ゆったりサロン	アンガーマネージメント	社交不安症CBT	セルフエスティーム
	5		6		7		8		9		10							
午前	料理	SST ウォーミングアップ	料理	SST	料理	アサーションSST	料理	会話SST	料理	就労SST	アサーションSST	マインドフルネスヨガ						
午後	DVD鑑賞	IMR	創作アート	セルフエスティーム	3B体操	不安のCBT	ヘルスフロモーション	統合失調症CBT マインドフルネス	手話/ハワイアンダンス	アンガーマネージメント	社交不安症CBT	セルフエスティーム						
	12		13		14		15		16		17							
午前	料理	SST ウォーミングアップ	料理	SST	料理	アサーションSST	料理	会話SST	料理	就労SST	アサーションSST	マインドフルネスヨガ						
午後	みやびサロン	IMR	カラオケ	セルフエスティーム	室内スポーツ	不安のCBT	ヘルスフロモーション	統合失調症CBT マインドフルネス	屋外スポーツ	アンガーマネージメント	社交不安症CBT	セルフエスティーム						
	19		20		21		22		23		24							
午前	料理	SST ウォーミングアップ	料理	SST	料理	アサーションSST	料理	会話SST	料理	就労SST	アサーションSST	マインドフルネスヨガ						
午後	DVD鑑賞	IMR	創作アート	セルフエスティーム	3B体操	不安のCBT	屋外活動	統合失調症CBT マインドフルネス	ゆったりサロン	アンガーマネージメント	社交不安症CBT	セルフエスティーム						
	26		27		28		29		30									
午前	料理	SST ウォーミングアップ	料理	SST	料理	アサーションSST	料理	会話SST	料理	就労SST								
午後	みやびサロン	IMR	カラオケ	セルフエスティーム	室内スポーツ	不安のCBT	ヘルスフロモーション	統合失調症CBT マインドフルネス	手話/ハワイアンダンス	アンガーマネージメント								

みやびサロン・・・生け花、書道を実施。 ゆったりサロン・・・麻雀、wii、カードゲーム等実施。

