

10月 リワーク・デイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土			
	1	2	3	4	5	4			
午前	マインドフルネス スポーツ	アサーションSST	Better Solution SST	就労SST	Better Solution SST	ヨガ	アサーション SST	リワーク フォローアップ	
		OW	OW	OW	OW				
午後	アンガーコントロール	セルフエスティーム CBT	こだわり傾向	社交不安CBT	7つのコラム	スポーツ	セルフエスティーム CBT	うつCBT	
	OW	OW	OW	OW	GD				
	8	9	10	11	12	11			
午前	体育の日	アサーションSST	Better Solution SST	就労SST	Better	復職準備会	ヨガ	アサーション SST	リワーク フォローアップ
		OW	OW	OW	OW				
午後		セルフエスティーム CBT	こだわり傾向	社交不安CBT	7つのコラム	スポーツ	セルフエスティーム CBT	うつCBT	
		OW	OW	OW	GD				
	15	16	17	18	19	18			
午前	マインドフルネス スポーツ	アサーションSST	Better Solution SST	就労SST	Better Solution SST	ヨガ	アサーション SST	リワーク フォローアップ	
		OW	OW	OW	OW				
午後	アンガーコントロール	セルフエスティーム CBT	ヘルスプロモーション	社交不安CBT	7つのコラム	スポーツ	セルフエスティーム CBT	うつCBT	
	OW	OW	OW	GD					
	22	23	24	25	26	25			
午前	マインドフルネス スポーツ	アサーションSST	Better Solution SST	就労SST	Better Solution SST	ヨガ	アサーション SST	リワーク フォローアップ	
		OW	OW	OW	OW				
午後	アンガーコントロール	セルフエスティーム CBT	こだわり傾向	リワーク 報告会	リワーク 報告会	スポーツ	セルフエスティーム CBT	うつCBT	
	OW	OW	OW						
	29	30	31	10/17のヘルスプロモーション（運動）は 地区センター体育館で実施します。 内履きの準備をお願いします。					
午前	マインドフルネス スポーツ	アサーションSST	Better Solution SST						
		OW	OW						
午後	アンガーコントロール	セルフエスティーム CBT	こだわり傾向						
	OW	OW	OW						

※「薬について学ぶ」は日程が決まり次第お知らせいたします

OW：オフィスワーク GD：グループディスカッション