

# 12月 リワーク・デイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土		
						1		
午前	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	ヨガ	アサーション SST	リワーク フォローアップ
午後						スポーツ	セルフエスティーム CBT	双極性障害 心理教育
	3	4	5	6	7	8		
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	不眠CBT	セルフエスティームCBT	GD	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	双極性障害 心理教育
	OW	OW		OW	OW			
	10	11	12	13	14	15		
午前	マインドフルネス スポーツ	アサーションSST	薬について学ぶ	就労SST	Better	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	不眠CBT	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	双極性障害 心理教育
	OW	OW		OW	OW			
	17	18	19	20	21	22		
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	屋外活動		
		OW	OW	OW	OW			
午後	不眠CBT	セルフエスティームCBT	GD	社交不安CBT	7つのコラム	クリスマス会		
	OW	OW		OW	OW			
	24	25	26	27	28	29		
午前	祝日	アサーションSST	Better Solution SST	就労SST	Better Solution SST	12/29		
		OW	OW	OW	OW			
午後		セルフエスティームCBT	GD	リワーク 報告会	リワーク 報告会			
		OW						

OW：オフィスワーク

GD：グループディスカッション