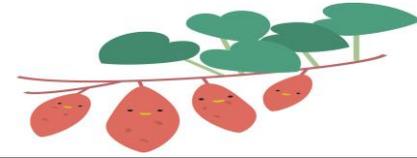




# 10月 プログラム表



|    | 月                 |                      | 火          |                 | 水      |        | 木              |              | 金      |            |  |
|----|-------------------|----------------------|------------|-----------------|--------|--------|----------------|--------------|--------|------------|--|
|    | 3                 |                      | 4          |                 | 5      |        | 6              |              | 7      |            |  |
| 午前 | マインドフルネス<br>ストレッチ | SST<br>ウォーミング<br>アップ | 室内<br>スポーツ | SST             | メンバー会議 |        | マインドフルネス<br>ヨガ | SST          | 料理     | カード<br>ゲーム |  |
| 午後 | Wii<br>麻雀         | IMR                  | 手紙に慣れよう    | アンガー<br>マネージメント | 創作アート  | 不安のCBT | DVD鑑賞          | セルフ<br>エスティム | 3B体操   | 不眠のCBT     |  |
|    | 10                |                      | 11         |                 | 12     |        | 13             |              | 14     |            |  |
| 午前 |                   |                      | 室内<br>スポーツ | SST             | メンバー会議 |        | マインドフルネス<br>ヨガ | SST          | 料理     | 書道         |  |
| 午後 |                   |                      | 手紙に慣れよう    | アンガー<br>マネージメント | 合唱     | 不安のCBT | カラオケ           | セルフ<br>エスティム | コツコツ体操 | 不眠のCBT     |  |
|    | 17                |                      | 18         |                 | 19     |        | 20             |              | 21     |            |  |
| 午前 | 薬について学ぼう          |                      | 室内<br>スポーツ | SST             | メンバー会議 |        | ヘルス<br>プロモーション |              | 料理     | カード<br>ゲーム |  |
| 午後 | Wii<br>麻雀         | IMR                  | 手紙に慣れよう    | アンガー<br>マネージメント | 創作アート  | 不安のCBT | DVD鑑賞          | セルフ<br>エスティム | 3B体操   | 不眠のCBT     |  |
|    | 24                |                      | 25         |                 | 26     |        | 27             |              | 28     |            |  |
| 午前 | マインドフルネス<br>ストレッチ | SST<br>ウォーミング<br>アップ | 室内<br>スポーツ | SST             | メンバー会議 |        | マインドフルネス<br>ヨガ | SST          | 料理     | 書道         |  |
| 午後 | Wii<br>麻雀         | IMR                  | 手紙に慣れよう    | アンガー<br>マネージメント | 合唱     | 不安のCBT | カラオケ           | セルフ<br>エスティム | コツコツ体操 | 不眠のCBT     |  |
|    | 31                |                      |            |                 |        |        |                |              |        |            |  |
| 午前 | マインドフルネス<br>ストレッチ | SST<br>ウォーミング<br>アップ |            |                 |        |        |                |              |        |            |  |
| 午後 | Wii<br>麻雀         | IMR                  |            |                 |        |        |                |              |        |            |  |