

# 12月 プログラム表

	月		火		水		木		金		土	
							1		2		3	
午前							室内スポーツ	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												
	5		6		7		8		9		10	
午前	創作アート	SST ウォーミングアップ	手話に慣れよう	SST	メンバー会議		室内スポーツ	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	マインドフルネスストレッチ	IMR	創作アート	セルフエスティーム	DVD鑑賞	不安のCBT	ヘルスプロモーション		コツコツ体操	薬について学ぼう	SAD	MDI
	12		13		14		15		16		17	
午前	みやびサロン	SST ウォーミングアップ	手話に慣れよう	SST	メンバー会議		スイーツを作ろう	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	マインドフルネスストレッチ	IMR	カラオケ	セルフエスティーム	ゆったりサロン	不安のCBT	屋外スポーツ		3B体操	薬について学ぼう	SAD	MDI
	19		20		21		22		23		24	
午前	創作アート	SST ウォーミングアップ	手話に慣れよう	SST	メンバー会議		室内スポーツ	SST	天皇の誕生日		クリスマス会	
午後	マインドフルネスストレッチ	IMR	創作アート	セルフエスティーム	DVD鑑賞	不安のCBT	ヘルスプロモーション					
	26		27									
午前	みやびサロン	SST ウォーミングアップ	手話に慣れよう	SST								
午後	マインドフルネスストレッチ	IMR	カラオケ	セルフエスティーム								