



	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C BT	セルフ エスティム
	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C BT	セルフ エスティム						
	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C BT	セルフ エスティム						
	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C BT	セルフ エスティム						
	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。

