


1月

プログラム表

	月		火		水		木		金		土	
					4		5		6		7	
午前					アサーション 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	統合失調症CBT マインドフルネス
午後					コツコツ体操	不安のCBT	ヘルスプロ モーション	OCD	DVD鑑賞	薬について学ぼう	社交不安症C BT	MDI
	9		10		11		12		13		14	
午前			料理	SST	アサーション 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	統合失調症CBT マインドフルネス
午後			創作アート	セルフ エスティーム	3B体操	不安のCBT	ヘルスプロ モーション	OCD	手話に慣れよ う	薬について学ぼう	社交不安症C BT	MDI
	16		17		18		19		20		21	
午前	みやびサロン	SST ウォーミング アップ	料理	SST	アサーション 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	統合失調症CBT マインドフルネス
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	コツコツ体操	不安のCBT	ヘルスプロ モーション	OCD	DVD鑑賞	薬について学ぼう	社交不安症C BT	MDI
	23		24		25		26		27		28	
午前	ゆったりサロ ン	SST ウォーミング アップ	料理	SST	アサーション 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	統合失調症CBT マインドフルネス
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	3B体操	不安のCBT	ヘルスプロ モーション	OCD	手話に慣れよ う	薬について学ぼう	社交不安症C BT	MDI
	30		31									
午前	みやびサロン	SST ウォーミング アップ	料理	SST								
午後	マインドフルネス ストレッチ	IMR	屋外活動	セルフ エスティーム								

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。

