

3月 プログラム表

	月		火		水		木		金		土	
					1		2		3		4	
午前					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					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	DVD鑑賞	薬について学ぼう	社交不安症C BT	セルフ エスティーム
	6		7		8		9		10		11	
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 エスティーム	3B体操	不安のCBT	ヘルスフロ モーション	統合失調症 CBT	屋外スポーツ	薬について学ぼう	社交不安症C BT	セルフ エスティーム
	13		14		15		16		17		18	
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	ゆったりサロ ン	IMR	手話に慣れよ う	セルフ エスティーム	英会話	不安のCBT	ヘルスフロ モーション	統合失調症 CBT	創作アート	薬について学ぼう	社交不安症C BT	セルフ エスティーム
	20		21		22		23		24		25	
午前	 春分の日		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			カラオケ	セルフ エスティーム	3B体操	不安のCBT	ヘルスフロ モーション	統合失調症 CBT	DVD鑑賞	薬について学ぼう	社交不安症C BT	セルフ エスティーム
	27		28		29		30		31			
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	屋外活動	セルフ エスティーム	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	創作アート	薬について学ぼう		

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。

