

4月 プログラム表

	月		火		水		木		金		土		
											1		
午前												アサーション SST	マインドフルネス ヨガ
午後												社交不安症C BT	セルフ エスティーム
	3		4		5		6		7		8		
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 マインドフルネス	ゆったりサロ ン	アングーマネージ メント	社交不安症C BT	セルフ エスティーム	
	10		11		12		13		14		15		
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	手話に慣れよ う	セルフ エスティーム	屋外スポーツ	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	カラオケ	アングーマネージ メント	社交不安症C BT	セルフ エスティーム	
	17		18		19		20		21		22		
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 マインドフルネス	ゆったりサロ ン	アングーマネージ メント	社交不安症C BT	セルフ エスティーム	
	24		25		26		27		28		29		
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 マインドフルネス	カラオケ	アングーマネージ 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。

