



平成28年4月予定表



	月	火	木	金	土
	 スポーツプログラムは当日の天気と皆 さんのご希望によりウォーキング・スト レッチ・ヨガ・卓球などを行います。			1	2
A M				料理 スポーツ／マインドフルネス オフィスワーク	料理 SST…基本訓練モデル オフィスワーク
P M				レク…卓球 SST…認知機能訓練／会話 CBT…不安への対処	レク…フリープログラム 心理教育…MDIについて学ぶ CBT…統合失調症CBT
	4	5	7	8	9
A M	料理 スポーツ／マインドフルネス オフィスワーク	料理 スポーツ／マインドフルネス オフィスワーク	料理 スポーツ／マインドフルネス オフィスワーク	料理 スポーツ／マインドフルネス オフィスワーク	料理 SST…基本訓練モデル オフィスワーク
P M	レク…DVD鑑賞 心理教育…IMR CBT…アンガーコントロール	レク…誕生カード作り SST…就労 CBT…ヘルスプロモーション	レク…カラオケ SST…問題解決 CBT…不眠への対処	レク…卓球 SST…認知機能訓練／会話 CBT…不安への対処	レク…フリープログラム 心理教育…MDIについて学ぶ CBT…統合失調症CBT
	11	12	14	15	16
A M	料理 スポーツ／マインドフルネス オフィスワーク	料理 スポーツ／マインドフルネス オフィスワーク	料理 スポーツ／マインドフルネス オフィスワーク	料理 スポーツ／マインドフルネス オフィスワーク	料理 SST…基本訓練モデル オフィスワーク
P M	レク…DVD鑑賞 心理教育…IMR CBT…アンガーコントロール	レク…壁絵① SST…就労 CBT…ヘルスプロモーション	レク…カラオケ SST…問題解決 CBT…不眠への対処	レク…卓球 SST…認知機能訓練／会話 CBT…不安への対処	レク…フリープログラム 心理教育…MDIについて学ぶ CBT…統合失調症CBT
	18	19	21	22	23
A M	料理 スポーツ／マインドフルネス オフィスワーク	料理 スポーツ／マインドフルネス オフィスワーク	料理 オフィスワーク	料理 スポーツ／マインドフルネス オフィスワーク	料理 SST…基本訓練モデル オフィスワーク
P M	レク…DVD鑑賞 心理教育…IMR CBT…アンガーコントロール	レク…壁絵② SST…就労 CBT…ヘルスプロモーション	レク…フリープログラム 屋外活動	レク…卓球 SST…認知機能訓練／会話 CBT…不安への対処	レク…フリープログラム 心理教育…MDIについて学ぶ CBT…統合失調症CBT
	25	26	28	29	30
A M	料理 スポーツ／マインドフルネス オフィスワーク	料理 スポーツ／マインドフルネス オフィスワーク	料理 スポーツ／マインドフルネス オフィスワーク	お休みです 	料理 SST…基本訓練モデル オフィスワーク
P M	レク…DVD鑑賞 心理教育…IMR CBT…アンガーコントロール	レク…塗り絵／硬筆習字 SST…就労 CBT…ヘルスプロモーション	イベント…誕生会 SST…問題解決 CBT…不眠への対処 		レク…フリープログラム 心理教育…MDIについて学ぶ CBT…統合失調症CBT

《お知らせ》4月からプログラムの数が増えました。



土曜日にも料理がスタートします



昼食は無料になりました。