



6月 プログラム表



	月	火	水	木	金	土		
				1	2	3		
A M				料理 SST…会話・認知機能 マインドフルネス/オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! マインドフルネス/オフィスワーク	料理 SST…アサーション マインドフルネス/オフィスワーク		
P M				社交不安CBT 中国語	ベーシックCBT(怒り) マインドフルネス/卓球	セルフエスティームCBT うつ病CBT		
	5	6	7	8	9	10		
A M	料理 SST…Better Solution! マインドフルネス/オフィスワーク	料理 SST…就労 マインドフルネス/オフィスワーク	料理 SST…アサーション マインドフルネス/オフィスワーク	料理 SST…会話・認知機能 マインドフルネス/オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! マインドフルネス/オフィスワーク	料理 SST…アサーション マインドフルネス/オフィスワーク		
P M	レク…DVD鑑賞 心理教育…IMR マインドフルネス/卓球	ベーシックCBT(7つのコラム) ヘルスプロモーション 英会話	セルフエスティームCBT レク…カラオケ	社交不安CBT 韓国語	ベーシックCBT(怒り) マインドフルネス/卓球	セルフエスティームCBT うつ病CBT		
	12	13	14	15	16	17		
A M	料理 SST…Better Solution! マインドフルネス/オフィスワーク	料理 SST…就労 マインドフルネス/オフィスワーク	料理 SST…アサーション マインドフルネス/オフィスワーク	料理 SST…会話・認知機能 マインドフルネス/オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! マインドフルネス/オフィスワーク	料理 SST…アサーション マインドフルネス/オフィスワーク		
P M	レク…DVD鑑賞 心理教育…IMR マインドフルネス/卓球	ベーシックCBT(7つのコラム) ヘルスプロモーション 英会話	セルフエスティームCBT レク…ボーリング	社交不安CBT 中国語	ベーシックCBT(怒り) マインドフルネス/卓球	セルフエスティームCBT うつ病CBT		
	19	20	21	22	23	24		
A M	料理 SST…Better Solution! マインドフルネス/オフィスワーク	料理 SST…就労 マインドフルネス/オフィスワーク	料理 SST…アサーション マインドフルネス/オフィスワーク	料理 SST…会話・認知機能 マインドフルネス/オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! マインドフルネス/オフィスワーク	料理 SST…アサーション マインドフルネス/オフィスワーク		
P M	レク…DVD鑑賞 心理教育…IMR マインドフルネス/卓球	ベーシックCBT(7つのコラム) ヘルスプロモーション 英会話	セルフエスティームCBT レク…カラオケ	社交不安CBT 韓国語	ベーシックCBT(怒り) マインドフルネス/卓球	セルフエスティームCBT うつ病CBT		
	26	27	28	29	30			
A M	料理 SST…Better Solution! マインドフルネス/オフィスワーク	料理 SST…就労 マインドフルネス/オフィスワーク	料理 SST…アサーション マインドフルネス/オフィスワーク	料理 SST…会話・認知機能 マインドフルネス/オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! マインドフルネス/オフィスワーク			
P M	レク…DVD鑑賞 心理教育…IMR マインドフルネス/卓球	ベーシックCBT(7つのコラム) ヘルスプロモーション 英会話	セルフエスティームCBT レク…カラオケ	社交不安CBT 中国語	ベーシックCBT(怒り) マインドフルネス/卓球			
☆ ☆	ベーシックCBT 月別テーマ	6月	(火) 7つのコラム (金) 怒り	7月	(火) 不安 (金) 不眠	8月	(火) 怒り (金) 7つのコラム	☆ ☆