

# 1月 就労準備科 プログラム表

	月		火		水		木		金		土			
午前	12/28~1/3は年末年始のためデイケアは休みとなります													
午後														
	4		5		6		7		8		9			
午前	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	料理	アサーション SST	話し方入門	
午後	ストレスマネジメント		自己分析 企業分析		ビジネスマナー		面接対策		話し方入門 (SST)		セルフエスティーム CBT	うつCBT	タスク 管理	ヨガ /ポッチャ
	11		12		13		14		15		16			
午前	成人の日		事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	料理	アサーション SST	話し方入門	
午後			自己分析 企業分析		ビジネスマナー		面接対策		話し方入門 (SST)		セルフエスティーム CBT	うつCBT	タスク 管理	ヨガ /ポッチャ
	18		19		20		21		22		23			
午前	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	料理	アサーション SST	話し方入門	
午後	ストレスマネジメント		自己分析 企業分析		ビジネスマナー		面接対策		話し方入門 (SST)		セルフエスティーム CBT	うつCBT	タスク 管理	ヨガ /ポッチャ
	25		26		27		28		29		30			
午前	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	事務作業 (PC)	料理	料理	アサーション SST	話し方入門	
午後	ヘルスプロモーション		自己分析 企業分析		ビジネスマナー		準備科報告会		話し方入門 (SST)		セルフエスティーム CBT	うつCBT	タスク 管理	ヨガ /ポッチャ

SST : Social Skills Training    CBT : Cognitive Behavioral Therapy