




6月 ベーシック・デイケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
AM			料理 アサーションSST	料理 話し方入門	料理 Better Solution SST	料理 アサーションSST 休職予防プログラム
PM			セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法 社会生活リズム	セルフエスティームCBT うつCBT タスク管理 スイーツデイ/ヨガ
	6	7	8	9	10	11
AM	料理 問題解決	料理 就労SST	料理 アサーションSST	料理 話し方入門	料理 Better Solution SST	料理 アサーションSST 休職予防プログラム
PM	不眠CBT	心理教育…IMR こだわり傾向CBT ヘルスプロモーション	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法 社会生活リズム	セルフエスティームCBT うつCBT タスク管理 スイーツデイ/ポッチャ
	13	14	15	16	17	18
AM	料理 問題解決	料理 就労SST	料理 アサーションSST	料理 話し方入門	料理 Better Solution SST	料理 アサーションSST 休職予防プログラム
PM	不眠CBT	心理教育…IMR こだわり傾向CBT ヘルスプロモーション	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法 社会生活リズム	セルフエスティームCBT うつCBT タスク管理 和みカフェ/ヨガ
	20	21	22	23	24	25
AM	料理 問題解決	料理 就労SST	料理 アサーションSST	料理 話し方入門	料理 Better Solution SST	料理 アサーションSST 休職予防プログラム
PM	不眠CBT	心理教育…IMR こだわり傾向CBT ヘルスプロモーション	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法 社会生活リズム	セルフエスティームCBT うつCBT タスク管理 フラワーデイ/ポッチャ
	27	28	29	30		
AM	料理 問題解決	料理 就労SST	料理 アサーションSST	料理 話し方入門		
PM	不眠CBT	心理教育…IMR こだわり傾向CBT ヘルスプロモーション	セルフエスティームCBT	社交不安CBT		

【7月プログラム変更予定】月曜日：不安CBT 火曜日：アングラーコントロール