9月 ベーシック・デイケア プログラム表

	月	火	水	木	金 1	土 2
AM					料理 Better Solution SST	料理 アサーションSST 休職予防プログラム
PM					認知再構成法	うつCBT 社会生活リズム スイーツデイ/ガーデニング
	4	5	6	7	8	9
AM	料理 問題解決	料理 就労SST 身体を整えるヨガ♪	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	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	うつCBT 社会生活リズム スイーツデイ/ストレッチ
	11	12	13	14	15	16
AM	料理 問題解決	料理 就労SST 身体を整えるヨガ♪	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	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	うつCBT 社会生活リズム カラオケ/ガーデニング
	18	19	20	21	22	23
AM		料理 就労SST 身体を整えるヨガ♪	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		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	うつCBT 社会生活リズム 和みカフェ/ストレッチ
	25	26	27	28	29	30
AM	料理 問題解決	料理 就労SST 身体を整えるヨガ♪	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 就労講演会 休職予防プログラム
PM	不眠CBT	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	うつCBT 社会生活リズム フラワーデイ/ストレッチ

【10月の予定】未定