

## 7月 ベーシック・デイケア プログラム表

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
AM	料理 社会生活リズム	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 with-SST 休職予防プログラム
PM	不眠CBT	IMR 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 企画プログラム クラフト
	8	9	10	11	12	13
AM	料理 社会生活リズム	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 with-SST 休職予防プログラム
PM	不眠CBT	IMR 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 カラオケ ストレッチ
	15	16	17	18	19	20
AM		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 with-SST 休職予防プログラム
PM		IMR 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 企画プログラム クラフト
	22	23	24	25	26	27
AM	料理 社会生活リズム	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 with-SST 休職予防プログラム
PM	不眠CBT	IMR 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 企画プログラム ストレッチ
	29	30	31			
AM	料理 社会生活リズム	料理 就労SST	料理 アサーションSST			
PM	不眠CBT	IMR ヘルスプロモーション	セルフエスティームCBT			

【8月の予定】月曜日：不安