

9月 ベーシック・デイケア プログラム表

		月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
AM	料理 社会生活リズム		料理 きほんのき	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	こだわり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
		9	10	11	12	13	14
AM	料理 社会生活リズム		料理 きほんのき	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	こだわり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 クラフト
		16	17	18	19	20	21
AM			料理 きほんのき	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 ストレッチ
		23	24	25	26	27	28
AM			料理 きほんのき	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
		30					
AM	料理 社会生活リズム						
PM	こだわりCBT						

【10月の予定】月曜日：アンガー