

10月 ベーシック・デイケア プログラム表

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
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
	7	8	9	10	11	12
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	アンガーコントロール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
	14	15	16	17	18	19
AM	祝日イベント	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	双極性障害の心理教育 企画プログラム ストレッチ
	21	22	23	24	25	26
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	アンガーコントロール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
	28	29	30	31		
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		
PM	アンガーコントロール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		

【11月の予定】月曜日：不眠CBT