

# 1月 ベーシック・デイケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土 4	
AM			年末年始お休み				料理 with-SST 休職予防プログラム
PM							うつCBT いとま~itoma~
	6	7	8	9	10	11	
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 いとま~itoma~	
	13	14	15	16	17	18	
AM	成人の日	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 いとま~itoma~	
	20	21	22	23	24	25	
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 いとま~itoma~	
	27	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	料理 Better Solution SST		
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	アタッチメント(愛着) 心理教育		

【1月の予定】月曜日：こだわりCBT