



## 2月 ベーシック・デイケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土
						1
AM						料理 with-SST 休職予防プログラム
PM						うつCBT いとま~itoma~
	3	4	5	6	7	8
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	アンガーマネジメント	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~
	10	11	12	13	14	15
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	アンガーマネジメント	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~
	17	18	19	20	21	22
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	アンガーマネジメント	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~
	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	
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	

【1月の予定】月曜日：こだわりCBT