

4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	双極性障害の心理教育 いとま~itoma~
	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	不安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	双極性障害の心理教育 カラオケ いとま~itoma~
	14	15	16	17	18	19
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	不安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	双極性障害の心理教育 いとま~itoma~
	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	不安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	双極性障害の心理教育 いとま~itoma~
	28	29	30	 		
AM	料理 社会生活リズム	料理 祝日イベント	料理 アサーションSST			
PM	不安CBT	ストレッチ 祝日イベント	セルフエスティームCBT			

【5月の予定】月曜日：こだわりCBT