

5月 ベーシック・デイケア プログラム表

	月	火	水	木 1	金 2	土 3
AM				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				社交不安CBT	認知再構成法	うつCBT いとま~itoma~
	5	6	7	8	9	10
AM			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			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~
	12	13	14	15	16	17
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~
	19	20	21	22	23	24
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~
	26	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	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~

【5月の予定】月曜日：こだわりCBT