



12月 ベーシック・ディケア プログラム表



	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
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 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
	8	9	10	11	12	13
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 休職予防プログラム with-SST
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 こころとからだを満たす 薬膳時間
	15	16	17	18	19	20
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 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
	22	23	24	25	26	27
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 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



年末年始休み



【1月の予定】月曜日：こだわり傾向CBT