

1月 ベーシック・ディケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土
 年末年始休み						
	5	6	7	8	9	10
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	こだわり傾向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
	12	13	14	15	16	17
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 休職予防プログラム with-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	うつCBT こころとからだを満たす 薬膳時間
	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 休職予防プログラム
PM	こだわり傾向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
	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 休職予防プログラム
PM	こだわり傾向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

【2月の予定】月曜日：アングーCBT