１１月　ベーシック・デイケア プログラム表

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
AM	料理 社会生活リズム	オータムフェス	料理 きほんのき	料理 話し方入門	料理 Better Solution SST	料理 休職予防プログラム
PM	不眠CBT		セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法	うつCBT
	9	10	11	12	13	14
AM	料理 社会生活リズム	料理 アサーションSST	料理 きほんのき	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	不眠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
	16	17	18	19	20	21
AM	料理 社会生活リズム	料理 アサーションSST	料理 きほんのき	料理 話し方入門	料理 Better Solution SST	料理 休職予防プログラム
PM	不眠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
	23	24	25	26	27	28
AM		料理 アサーションSST	料理 きほんのき	料理 話し方入門	料理 Better Solution SST	料理 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	就労講演会（外出）	うつCBT
	30					
AM	料理 社会生活リズム					
PM	不眠CBT					

【１２月の予定】月曜日：不安CBT

日吉心療所　デイケア