2月　プログラム表

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
A M				料理 SST…会話・認知機能 オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! オフィスワーク	料理 SST…アサーション オフィスワーク
P M				社交不安CBT 韓国語 卓球	ベーシックＣＢＴ(怒り) 卓球	セルフエスティームＣＢＴ うつ病CBT 卓球
	5	6	7	8	9	10
A M	料理 SST…アサーション オフィスワーク	料理 SST…就労 オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! オフィスワーク	料理 SST…会話・認知機能 オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! オフィスワーク	料理 SST…アサーション オフィスワーク
P M	レク…DVD鑑賞 セルフエスティームCBT 卓球	ベーシックCBT (7つのコラム) ヘルスプロモーション 英会話	心理教育…IMR レク…カラオケ	社交不安CBT 中国語 卓球	ベーシックＣＢＴ(怒り) 卓球	セルフエスティームＣＢＴ うつ病CBT 卓球
	12	13	14	15	16	17
A M	振替休日	料理 SST…就労(講演会) オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! オフィスワーク	料理 SST…会話・認知機能 オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! オフィスワーク	料理 SST…アサーション オフィスワーク
P M		ベーシックCBT (7つのコラム) ヘルスプロモーション 英会話	心理教育…IMR レク…カラオケ	社交不安CBT 韓国語 卓球	ベーシックＣＢＴ(怒り) 卓球	セルフエスティームＣＢＴ うつ病CBT 卓球
	19	20	21	22	23	24
A M	料理 SST…アサーション オフィスワーク	料理 SST…就労 オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! オフィスワーク	料理 SST…会話・認知機能 オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! オフィスワーク	料理 SST…アサーション オフィスワーク
P M	レク…DVD鑑賞 セルフエスティームCBT 卓球	ベーシックCBT (7つのコラム) ヘルスプロモーション 英会話	心理教育…IMR レク…カラオケ	社交不安CBT(薬) 中国語 卓球	ベーシックＣＢＴ(怒り) 卓球	セルフエスティームＣＢＴ うつ病CBT 卓球
	26	27	28			
A M	料理 SST…アサーション オフィスワーク	料理 SST…就労 オフィスワーク	料理 SST…Better Solution! オフィスワーク			
P M	レク…DVD鑑賞 セルフエスティームCBT 卓球	ベーシックCBT (7つのコラム) ヘルスプロモーション 屋外活動	心理教育…IMR レク…カラオケ			

	ベーシックCBT　月別テーマ	3月	（火）不安（金）不眠	4月	（火）怒り（金）7つのコラム	5月	（火）不眠（金）不安