

3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(不眠) 卓球 社会生活リズム	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(不安) ^(薬) 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(不眠) 卓球 社会生活リズム	セルフエスティームCBT うつ病CBT 卓球	
	12	13	14	15	16	17	
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(不安) 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(不眠) 卓球 社会生活リズム	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	春分の日	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(不安) ヘルスプロモーション 英会話		社交不安CBT 中国語 卓球	ベーシックCBT(不眠) ^(薬) 卓球 社会生活リズム	セルフエスティームCBT うつ病CBT 卓球	
	26	27	28	29	30	31	
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(不安) 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	社交不安CBT 韓国語 卓球	ベーシックCBT(不眠) 卓球 社会生活リズム	セルフエスティームCBT うつ病CBT 卓球	
	ベーシックCBT 月別テーマ	4月	(火) 怒り(金) 7つのコラム	5月	(火) 不眠(金) 不安	6月	(火) 7つのコラム(金) 怒り