



4月プログラム



	月		火		水		木		金		土											
											1											
A M																					料理 SST…アサーション マインドフルネス/オフィスワーク	
P M																					セルフエスティームCBT 双極性障害について学ぼう	
	3		4		5		6		7		8											
A M	料理 SST…Better Solution! マインドフルネス/オフィスワーク		料理 SST…就労 マインドフルネス/オフィスワーク		料理 SST…Better Solution! マインドフルネス/オフィスワーク		料理 SST…会話・認知機能 マインドフルネス/オフィスワーク		料理 メンバーDC会議 マインドフルネス/オフィスワーク		料理 SST…アサーション マインドフルネス/オフィスワーク											
P M	レク…DVD鑑賞 心理教育…IMR マインドフルネス/スポーツ		ベーシックCBT(怒り) ヘルスプロモーション		セルフエスティームCBT レク…カラオケ		社交不安CBT 薬について学ぼう		ベーシックCBT(7つのコラム) マインドフルネス/スポーツ		セルフエスティームCBT 双極性障害について学ぼう											
	10		11		12		13		14		15											
A M	料理 SST…Better Solution! マインドフルネス/オフィスワーク		料理 SST…就労 マインドフルネス/オフィスワーク		料理 SST…Better Solution! マインドフルネス/オフィスワーク		料理 SST…会話・認知機能 マインドフルネス/オフィスワーク		料理 メンバーDC会議 マインドフルネス/オフィスワーク		料理 SST…アサーション マインドフルネス/オフィスワーク											
P M	レク…DVD鑑賞 心理教育…IMR マインドフルネス/スポーツ		ベーシックCBT(怒り) ヘルスプロモーション		セルフエスティームCBT スポーツ交流会		社交不安CBT 薬について学ぼう		ベーシックCBT(7つのコラム) マインドフルネス/スポーツ		セルフエスティームCBT 双極性障害について学ぼう											
	17		18		19		20		21		22											
A M	料理 SST…Better Solution! マインドフルネス/オフィスワーク		料理 SST…就労 マインドフルネス/オフィスワーク		料理 SST…Better Solution! マインドフルネス/オフィスワーク		料理 SST…会話・認知機能 マインドフルネス/オフィスワーク		料理 メンバーDC会議 マインドフルネス/オフィスワーク		料理 SST…アサーション マインドフルネス/オフィスワーク											
P M	レク…DVD鑑賞 心理教育…IMR マインドフルネス/スポーツ		ベーシックCBT(怒り) ヘルスプロモーション		セルフエスティームCBT レク…カラオケ		社交不安CBT 薬について学ぼう		ベーシックCBT(7つのコラム) マインドフルネス/スポーツ		セルフエスティームCBT 双極性障害について学ぼう											
	24		25		26		27		28		29											
A M	料理 SST…Better Solution! マインドフルネス/オフィスワーク		料理 SST…就労 マインドフルネス/オフィスワーク		料理 SST…Better Solution! マインドフルネス/オフィスワーク		料理 SST…会話・認知機能 マインドフルネス/オフィスワーク		料理 メンバーDC会議 マインドフルネス/オフィスワーク		昭和の日											
P M	レク…DVD鑑賞 心理教育…IMR マインドフルネス/スポーツ		ベーシックCBT(怒り) ヘルスプロモーション		セルフエスティームCBT 屋外活動		社交不安CBT 薬について学ぼう		ベーシックCBT(7つのコラム) マインドフルネス/スポーツ													
☆☆	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		☆☆							