



## 10月 プログラム表



	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6
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
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	ベーシックCBT(怒り) 卓球
	9	10	11	12	13
A M		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
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	ベーシックCBT(怒り) マインドフルネス/卓球
	16	17	18	19	20
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…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	ベーシックCBT(怒り)(薬) 卓球
	23	24	25	26	27
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…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) 韓国語	ベーシックCBT(怒り) 屋外活動
	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			
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			
	☆_☆ ベーシックCBT 月別テーマ	10月	(火) 7つのコラム (金) 怒り	11月	(火) 不安 (金) 不眠
				12月	(火) 怒り (金) 7つのコラム
	☆_☆				☆_☆