



10月 プログラム表



		火		水		木		金		土			
		2		3		4		5		6		7	
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		ベーシックCBT(怒り) 卓球		セルフエスティームCBT うつ病CBT リンクスプログラム (ストレス対処)	
		9		10		11		12		13		14	
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		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		ベーシックCBT(怒り) マインドフルネス/卓球		セルフエスティームCBT うつ病CBT リンクスプログラム (余暇プログラム)	
		16		17		18		19		20		21	
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		ベーシックCBT(怒り)(薬) 卓球		セルフエスティームCBT うつ病CBT リンクスプログラム (パートナー講演会)	
		23		24		25		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		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) 韓国語		ベーシックCBT(怒り) 屋外活動		セルフエスティームCBT うつ病CBT リンクスプログラム (余暇プログラム)	
		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	☆	☆		