



# 5月 ベーシック・デイケア プログラム表



	月	火	水	木	金	土
						1
AM						料理 アサーションSST 休職予防プログラム
PM						セルフエスティームCBT うっCBT タスク管理 ヨガ/ポッチャ
	3	4	5	6	7	8
AM		料理 就労SST	料理 アサーションSST	料理 話し方入門	料理 Better Solution SST	料理 アサーションSST 休職予防プログラム
PM		心理教育…IMR こだわり傾向CBT ヘルスプロモーション	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	社会生活リズム	セルフエスティームCBT うっCBT タスク管理 ヨガ/ポッチャ
	10	11	12	13	14	15
AM	料理 問題解決	料理 就労SST	料理 アサーションSST	料理 話し方入門	料理 Better Solution SST	料理 アサーションSST 休職予防プログラム
PM	不眠CBT	心理教育…IMR こだわり傾向CBT ヘルスプロモーション	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	社会生活リズム	セルフエスティームCBT うっCBT タスク管理 ヨガ/ポッチャ
	17	18	19	20	21	22
AM	料理 問題解決	料理 就労SST	料理 アサーションSST	料理 話し方入門	料理 Better Solution SST	料理 アサーションSST 休職予防プログラム
PM	不眠CBT	心理教育…IMR こだわり傾向CBT ヘルスプロモーション	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	社会生活リズム	セルフエスティームCBT うっCBT タスク管理 ヨガ/ポッチャ
	24	25	26	27	28	29
AM	料理 問題解決	料理 就労SST	料理 アサーションSST	料理 話し方入門	料理 Better Solution SST	料理 アサーションSST 休職予防プログラム
PM	不眠CBT	心理教育…IMR こだわり傾向CBT ヘルスプロモーション	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	社会生活リズム	セルフエスティームCBT うっCBT タスク管理 ヨガ/ポッチャ
	31					
AM	料理 問題解決					
PM	不安CBT					