

# 2018年11月プログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
午前				ゆったりサロン	ゆったりサロン		
午後					調子を保とう・MCT		
	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日
午前	ゆったりサロン	ゆったりサロン		ゆったりサロン	ゆったりサロン	茶話会・SST	
午後	生活を見直そう (服装)	体を動かそう (ストレッチ・筋トレ)			調子を保とう・MCT	しごとクラブ	
	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日
午前	ゆったりサロン	ゆったりサロン		ゆったりサロン	ゆったりサロン	茶話会・SST	
午後	生活を見直そう (精神科医療)	体を動かそう (ゆったりヨガ)			調子を保とう	ゆったりサロン/ やすらぎ茶話会	
	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日
午前	ゆったりサロン	ゆったりサロン		ゆったりサロン		茶話会・SST	
午後	生活を見直そう (社会資源)	体を動かそう (ストレッチ・筋トレ)				しごとクラブ(外部講師)	
	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日		
午前	ゆったりサロン	ゆったりサロン		ゆったりサロン	ゆったりサロン		
午後	生活を見直そう (健康管理)	体を動かそう (ゆったりヨガ)			調子を保とう・MCT		

- ・ゆったりサロン: 個人活動(パソコン・創作活動・学習プリントなど)
- ・調子を保とう: 元気回復行動プランなどを使って自分の体調をコントロールするためのプログラム
- ・MCT: メタ認知トレーニング、考え方を柔軟にするためのプログラム
- ・SST: ソーシャル・スキル・トレーニング、コミュニケーションの練習プログラム
- ・しごとクラブ: 就労準備のためのプログラム   ・やすらぎ茶話会: 就労中・他施設利用の方対象のプログラム