

2019年2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
					2月1日	2月2日	2月3日
午前					ゆったりサロン	茶話会・SST	
午後					調子を保とう・MCT	ゆったりサロン	
	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10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 (運動)	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	
	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17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		体を動かそう (ゆったりヨガ)			調子を保とう・MCT	しごとクラブ	
	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24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 (社会資源)	体を動かそう (ストレッチ・筋トレ)			調子を保とう・MCT	ゆったりサロン/ やすらぎ茶話会	
	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日			
午前	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 (安全危機管理)	体を動かそう (ゆったりヨガ)					

- ・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