

2019年3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
					3月1日	3月2日	3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	しごとクラブ	
	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3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 (金銭管理)	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	
	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3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	ゆったりサロン	茶話会・SST	
午後	生活を見直そう (住まい)	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/ やすらぎ茶話会	
	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3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	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	しごとクラブ(外部 講師ビジネスマ ナー)	
	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31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 (掃除・整理)	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	

- ・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