

2019年4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
	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7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 (買い物)	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	
	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14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 (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	
	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21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	しごとクラブ	
	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4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	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・MCT	ゆったりサロン	
	4月29日	4月30日					
午前		ゆったりサロン					
午後		体を動かそう (ストレッチ・筋トレ)					

- ・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