

2019年5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
			5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
午前				ゆったりサロン			
午後							
	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12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	
	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19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 (健康管理)	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/ やすらぎ茶話会	
	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26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 (ゆったりヨガ)			調子を保とう・MCT	しごとクラブ	
	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5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		
午後	生活を見直そう (食生活)	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: 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