

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

- ・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:元氣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