

2020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	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6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/ ソーシャルディスタンス しゃべり場	
	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13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 (食生活)	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/ゆっ たりサロン	
	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20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 (ゆったりヨガ)			調子を保とう・MCT	しごとクラブ/ゆっ たりサロン	
	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
午前				ゆったりサロン	ゆったりサロン	茶話会・SST	
午後					調子を保とう・MCT	体を動かそう (ストレッチ・筋トレ)	
	9月28日	9月29日	9月30日				
午前							
午後							

- ・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