

2020年10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
				10月1日	10月2日	10月3日	10月4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	ゆったりサロン	
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11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 (セルフケア)	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	
	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18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 (安全・危機管理)	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	
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25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	ゆったりサロン	
	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10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 (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	しごとクラブ (外部講師)	

- ・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