

2020年11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
							11月1日
午前							
午後							
	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11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	茶話会・SST	
午後	生活を見直そう (すまい)				調子を保とう・MCT	ゆったりサロン	
	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11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 (掃除・整理)	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	
	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11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	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	
	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11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 (ストレッチ・筋トレ)			調子を保とう・MCT	しごとクラブ	
	11月30日						
午前	ゆったりサロン						
午後	生活を見直そう (買い物)						

- ・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