

2020年12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
		12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12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	
	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12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 (服装)	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	
	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12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 (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	
	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27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 (インフルエンザについて)	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	
	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日			
午前	ゆったりサロン	ゆったりサロン					
午後	生活を見直そう (精神科医療)	体を動かそう (ゆったりヨガ)					

- ・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
- ・年末年始のお休み: 2020年12月30日(水曜日)～2021年1月3日(日曜日)