

# 2021年1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
					1月1日	1月2日	1月3日
午前							
午後							
	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10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 (健康管理)	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	
	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17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	しごとクラブ	
	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24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 (ストレッチ・筋トレ)			調子を保とう・MCT	ゆったりサロン	
	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1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 (生活リズム)	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: 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)