

# 2021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
午前			ゆったりサロン	ゆったりサロン	ゆったりサロン		
午後			茶話会・SST		調子を保とう・MCT		
	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12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	ゆったりサロン		
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)	しごとクラブ		調子を保とう・MCT		
	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19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		
午後	生活を見直そう (すまい)	体を動かそう (ゆったりヨガ)	茶話会・SST		調子を保とう・MCT		
	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26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	ゆったりサロン		
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)	しごとクラブ		調子を保とう・MCT		
	12月27日	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	ゆったりサロン				
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)	茶話会・SST				

- ・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