

2022年5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
							5月1日
午前							
午後							
	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8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 (すまい)				調子を保とう・MCT		
	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5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	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 (ゆったりヨガ)	しごとクラブ		調子を保とう・MCT		
	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5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	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 (ストレッチ・筋トレ)	茶話会・SST		調子を保とう・MCT		
	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5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	ゆったりサロン	ゆったりサロン		
午後	生活を見直そう (買い物)	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		
	5月30日	5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 (服装)	体を動かそう (ストレッチ・筋トレ)					

- ・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