

# 2022年6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
			6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6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		
	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6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 (精神科医療)	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		
	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6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	ゆったりサロン		
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)	茶話会・SST		調子を保とう・MCT		
	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6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		
	6月27日	6月28日	6月29日	6月30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 (生活リズム)	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