

2022年7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
					7月1日	7月2日	7月3日
午前					ゆったりサロン		
午後					調子を保とう・MCT		
	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7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	ゆったりサロン		
午後	生活を見直そう (食生活)	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		
	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7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	ゆったりサロン	ゆったりサロン		
午後	生活を見直そう (運動)	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		
	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7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		
午後		生活を見直そう (社会資源)	しごとクラブ		調子を保とう・MCT		
	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7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	ゆったりサロン		
午後	生活を見直そう (セルフケア)	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		

- ・ 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