

2022年8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
	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7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 (安全・危機管理)	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		
	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14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 (金銭管理)	体を動かそう (ストレッチ・筋トレ)	茶話会・SST				
	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21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		体を動かそう (ゆったりヨガ)	茶話会・SST		調子を保とう・MCT		
	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28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		
	8月29日	8月30日	8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 (すまい)	体を動かそう (ゆったりヨガ)	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