

# 2022年9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
				9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
午前				ゆったりサロン	ゆったりサロン		
午後					調子を保とう・MCT		
	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11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 (ストレッチ・筋トレ)	茶話会・SST		調子を保とう・MCT		
	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18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		
	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25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		体を動かそう (ストレッチ・筋トレ)	茶話会・SST				
	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9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	ゆったりサロン		
午後	生活を見直そう (服装)	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		

- ・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