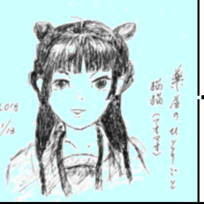
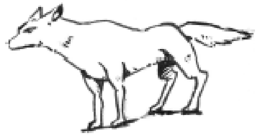
デイケアプログラム　1月

☆	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
日付		1	2	3	4	5	6
AM		あけましておめでとうございます！			新年特別プログラム ～今年の目標作り～		
PM		今年もよろしくお願いいたします！			カラオケ大会		
日付	7	8	9	10	11	12	13
AM	当事者研究	書　道	フリータイム	対人関係トレーニング ～共感する練習～	就職・復職支援プログラム ～言語セッション～		
PM	対人関係トレーニング ～正月休みでの困りごと～	スポーツ	就職・復職支援プログラム ～J-coresで仕事力UP～	心理教育：ストレスを学ぶ アロマセラピー	リラックス運動 ～ストレッチ・ヨガ・瞑想～		
日付	14	15	16	17	18	19	20
AM	成人 	陶　芸	フリータイム	対人関係トレーニング ～日常の困りごと解決～	就職・復職支援プログラム ～J-coresで仕事力UP～		
PM	の日	スポーツ	就職・復職支援プログラム ～J-coresで仕事力UP～	当事者研究作り アロマセラピー	リラックス運動 ～ストレッチ・ヨガ・瞑想～		
日付	21	22	23	24	25	26	27
AM	当事者研究	合　唱	調理会議	対人関係トレーニング ～上手な頼み方と断り方～	就職・復職支援プログラム ～言語セッション～		
PM	対人関係トレーニング ～日常の困りごと解決～	スポーツ	就職・復職支援プログラム ～J-coresで仕事力UP～	心理教育：睡眠を学ぶ アロマセラピー	リラックス運動 ～ストレッチ・ヨガ・瞑想～		
日付	28	29	30	31			
AM	当事者研究	手工芸	調　理	対人関係トレーニング ～日常の困りごと解決～			
PM	対人関係トレーニング ～距離の取り方～	スポーツ	就職・復職支援プログラム ～J-coresで仕事力UP～	当事者研究作り アロマセラピー			