











デイケアプログラム 3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
AM					就職・復職支援プログラム ～J-coresで仕事力UP～		
PM					リラックス運動 ～ストレッチ・ヨガ・瞑想～		
日付	4	5	6	7	8	9	10
AM	当事者研究	書道	フリータイム	対人関係トレーニング ～季節の会話～	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: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	11	12	13	14	15	16	17
AM	当事者研究	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	対人関係トレーニング ～ありがとうの使い方～	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	リラックス運動 ～ストレッチ・ヨガ・瞑想～		
日付	18	19	20	21	22	23	24
AM	当事者研究	合唱	調理会議	春分 	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 ～言葉遣いを考える～	スポーツ	就職・復職支援プログラム ～J-coresで仕事力UP～	の日	リラックス運動 ～ストレッチ・ヨガ・瞑想～		
日付	25	26	27	28	29	30	31
AM		手工芸	調理	対人関係トレーニング ～ごめんねの使い方～	就職・復職支援プログラム ～J-coresで仕事力UP～		
PM	フリータイム	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:不安とパニック アロマセラピー	リラックス運動 ～ストレッチ・ヨガ・瞑想～		