






ディケアプログラム 1月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
			1	2	3	4	5
あけましておめでとうございます！ 今年もよろしくお願いたします！							
日付	6	7	8	9	10	11	12
AM	当事者研究 ～お正月の振り返り～	手工芸	フリータイム	対人関係トレーニング ～季節の話題～	リラックス運動 ～ストレッチ・ヨガ・瞑想～		
PM	対人関係トレーニング ～年末年始の振り返り～	スポーツ	就労・復職支援プログラム ～パソコンセッション～	当事者研究作り アロマセラピー	就労・復職支援プログラム ～言語セッション～		
日付	13	14	15	16	17	18	19
AM	成人 の日 	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～	リラックス運動 ～ストレッチ・ヨガ・瞑想～		
PM		スポーツ	就労・復職支援プログラム ～パソコンセッション～	心理教育：幸福論を学ぶ アロマセラピー	就労・復職支援プログラム ～パソコンセッション～		
日付	20	21	22	23	24	25	26
AM	当事者研究	合唱	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～	リラックス運動 ～ストレッチ・ヨガ・瞑想～		
PM	対人関係トレーニング ～日常の困りごと解決～	スポーツ	就労・復職支援プログラム ～パソコンセッション～	当事者研究作り アロマセラピー	就労・復職支援プログラム ～言語セッション～		
日付	27	28	29	30	31	28	29
AM	当事者研究	書道	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～	リラックス運動 ～ストレッチ・ヨガ・瞑想～		
PM	対人関係トレーニング ～日常の困りごと解決～	スポーツ	就労・復職支援プログラム ～パソコンセッション～	心理教育：摂食障害を学ぶ アロマセラピー	就職・復職支援プログラム ～パソコンセッション～		
