

# 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	日曜日	
日付		1	2	3	4	5	6	
AM		陶芸 おうちエクササイズ	心理教育& クライシスプラン作り	リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～	フリータイム おうちエクササイズ			
PM		当事者研究	就労復職支援プログラム V-CAT	教えて！メンバー先生 発表	就労復職支援プログラム V-CAT			
日付		7	8	9	10	11	12	13
AM	対人関係トレーニング SST	スポーツ おうちエクササイズ	心理教育& クライシスプラン作り	リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～	スポーツ おうちエクササイズ			
PM		当事者研究	就労復職支援プログラム V-CAT	教えて！メンバー先生 ～企画会議～	就労復職支援プログラム V-CAT			
日付		14	15	16	17	18	19	20
AM	対人関係トレーニング SST	スポーツ おうちエクササイズ	心理教育& クライシスプラン作り	リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～	スポーツ おうちエクササイズ			
PM		当事者研究	就労復職支援プログラム V-CAT	教えて！メンバー先生 ～発表～	就労復職支援プログラム V-CAT			
日付		21	22	23	24	25	26	27
AM	春分の日	陶芸 おうちエクササイズ	心理教育& クライシスプラン作り	リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～	スポーツ おうちエクササイズ			
PM		当事者研究	就労復職支援プログラム V-CAT	教えて！メンバー先生 ～企画会議～	就労復職支援プログラム V-CAT			
日付		28	29	30	31			
AM	スポーツ おうちエクササイズ	心理教育& クライシスプラン作り	リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～	リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～				
PM	対人関係トレーニング SST	当事者研究	就労復職支援プログラム V-CAT	教えて！メンバー先生 ～発表～				

感染状況により急遽プログラムを変更する場合がございます。ご利用に際し①自宅検温、②マスク着用、③手指消毒へのご協力をお願いいたします。