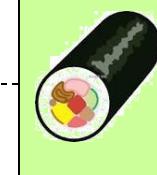


ディケアプログラム 2月

月曜日		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
日付	2	3	4	5	6	7	8
AM	認知行動療法 ～基礎コース～	こころの勉強会 (適切な睡眠パート2)	簡単エクササイズ *ミント使用不可	リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～	創作活動 (書道)		
	対人関係トレーニング SST	当事者研究	はひとり (仮)	教えて！メンバー先生 企画会議	はひとり (仮)		
AM	認知行動療法 ～基礎コース～	こころの勉強会 (精神病の歴史)		リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～	創作活動 (陶芸)		
	対人関係トレーニング SST	当事者研究		教えて！メンバー先生 発表	調理 (ポン・デ・リング作り)		
AM	認知行動療法 ～基礎コース～	こころの勉強会 (今日からできるセルフケア)	スポーツ& 簡単エクササイズ	リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～	創作活動 (手工芸)		
	対人関係トレーニング SST	当事者研究	はひとり (仮)	教えて！メンバー先生 企画会議	はひとり (仮)		
AM		こころの勉強会 (超優しい認知行動療法)	スポーツ& 簡単エクササイズ	リラックスタイム ～アロマ&ヨガ～	フリータイム		
		当事者研究	はひとり (仮)	教えて！メンバー先生 発表	はひとり (仮)		

※症にそなえ、ご利用の際は発熱などのかぜ症状・体調不良がないか確認させていただきます。

マスク着用・手指消毒のご協力をお願いいたします。

都合により、プログラム内容を変更する場合があります。

